

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN
GRATUITA
Nº 59
marzo
2012

Raymond Collazo

EL ARTE DE VIVIR
EN ARMONÍA

HO'PONOPONO
Y LOS CAMBIOS

LA CRISIS COMO
OPORTUNIDAD

EN DIVINA SINTONÍA

RECIBIÓ EL CONOCIMIENTO DE DIVERSOS LÍDERES ESPIRITUALES, ORGANIZÓ GRANDES EVENTOS EN EL CAMPO DEL CRECIMIENTO PERSONAL, Y ACABA DE PUBLICAR "LOS CICLOS DE LA VIDA". SHARON KOENIG NOS PRESENTA EL PROCESO DE CONEXIÓN



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

2º NIVEL DE REIKI.

3 y 4 de MARZO.

Precio: 240€

Imparte: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ

TALLER DE EMOCIONES NEGATIVAS,
SANACIÓN Y APRENDIZAJE.

10 de MARZO, de 10 a 14.

Precio: 40€

Imparte: BEGOÑA VITORIA

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

"PREPARANDO NUESTRO CUERPO
PARA LA PRIMAVERA".

24 de MARZO, de 10 a 15.30 (comida incluida).

Precio: 45€

Imparte: MAVI MOLL

Todos los viernes

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL.

APRENDE A COCINAR Y DEGUSTA

PLATOS SORPRENDENTES CON ENTREGA DE RECETA.

APORTACION: 5€

a cargo de MAVI MOLL.

SESIONES DE REIKI,
QUIROMASAJE
Y REFLEXOLOGÍA...

CLASES DE YOGA, PILATES,
BIODANZA, 1ª CLASE GRATUITA
Y SIN NECESIDAD
DE ABONAR MATRICULA

Si tienes grupo pero no encuentras espacio...
o quieres dar a conocer tus conocimientos
sobre terapias alternativas, etc.
nosotros te alquilamos la sala.
¡INFORMATE en TIENDA o en FACEBOOK

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 POR UNA VEJEZ CREATIVA.
06 MANDALA PARA LA PROSPERIDAD.
10 SIEMPRE VIVA, ACUPUNTURA.
12 LIBERA EL ESTRÉS.
14 CRUZAR LAS GRANDES AGUAS.

entrevista

- 16 CONEXIÓN INFINITA.

interiores

- 22 HOO'PONOPONO Y LOS CAMBIOS.

la otra realidad

- 24 LA CRISIS COMO OPORTUNIDAD.

reflexiones

- 29 EMPATÍA.

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, M^o Teresa Vidal, Mabel Katz,
José López, Carmén Andrés, Olga Lava Mares, Jean Dubois,
Humberto Duarte, Martín Ribes

En Internet - www.tu-mismo.es
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.es

Impresión
Set i Set Gráficos

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

POR UNA VEJEZ CREATIVA

*Más allá de
los estereotipos
sociales*

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes



Si bien la vejez es un proceso biológico, la forma como este proceso es percibido es un constructo cultural. Es sabido que en esta etapa hay una disminución del oído y la vista, una velocidad de respuesta más lenta, una disminución de la memoria a corto plazo y una mayor vulnerabilidad emocional. Sin embargo, estos condicionantes se ven potenciados por la propia mente del adulto mayor, al buscar identificarse con los estereotipos de invalidez y dependencia que la sociedad le impone, sometiéndose así a un rol que le permite ser aceptado socialmente.

Es fundamental que tanto la propia persona como su familia y el entorno dejen de concebir el proceso de envejecimiento como sinónimos de dependencia y discapacidad. Al adulto mayor se le debe otorgar la posibilidad de adquirir un concepto realista de sí mismo, consciente por una parte de las propias capacidades y limitaciones, pero al mismo tiempo en equilibrio con las necesidades de dependencia e independencia. Además de la genética y la nutrición que hemos tenido en la infancia, el vivir una vejez en condiciones óptimas depende principalmente de la forma de vida que adoptamos al hacernos adultos y la inteligencia emocional

que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, tal como expone el geriatra chileno Pedro Paulo Marín: “se envejece como se ha vivido”. Hay personas que desarrollan estas características óptimas de manera intuitiva; sin embargo, debemos tener claro que también se pueden aprender, si nos abrimos a la experiencia de ver y vivir la vida de otra manera.

Como adultos no sólo debemos preocuparnos por mantener una actividad física de forma regular, una alimentación equilibrada o hacer trabajar nuestro intelecto para mantener la mente activa, también es muy importante cultivar el carácter y las buenas amistades, así como desarrollar habilidades para manejar el estrés y mantener una mejor estabilidad emocional -por ejemplo a través de la meditación-. Si logramos cultivar estas características de vida hasta la vejez, estaremos preparándonos para una ancianidad más plena, con un sentido de bienestar y una buena salud mental, ya que los afectos positivos y la expresión emocional de los mismos actúan estimulando tanto la salud física como la cerebral.

Se ha visto que algunas personas al envejecer poseen una reserva cognoscitiva. Es decir, aún cuando el cerebro a una cierta edad comienza atrofiarse, no todas

las personas exteriorizan estos síntomas de deterioro. Entonces, ¿de qué depende que los síntomas de envejecimiento mental se hagan o no evidentes cuando nos hacemos mayores? Según explican algunos científicos, además de cuidar la salud cardiovascular y potenciar los factores mencionados en el párrafo anterior, es importante que el adulto mayor realice actividades creativas y placenteras como la pintura, la poesía, la música, la fotografía, etcétera, pero que al mismo tiempo le signifiquen un desafío y un proceso de aprendizaje. La conclusión final es que al envejecer no se puede hablar de una simple reducción de las funciones cerebrales, sino más bien de una reorganización cerebral de carácter compensatorio y esta "reorganización del cerebro" es lo que podemos reforzar. En realidad en la vejez hay una reorganización en todas las áreas, en lo físico, en lo emocional, en lo social y en lo familiar; tanto el propio adulto mayor como su entorno familiar deben ser conscientes de ello, pero en su justa medida, sin caer en los roles y la identificación estereotipada, teniendo presente que también es una etapa en la que pueden surgir nuevos planes y nuevos sueños, como por ejemplo, aquello que no se pudo hacer antes por falta de tiempo, como escribir, aprender fotografía, computación, aprender un nuevo idioma o cualquier actividad que esté dentro de las propias posibilidades.

La creatividad es un potencial propio de la especie humana, debemos acostumbrarnos a reforzarla y hacer uso de ella toda la vida, pero aún más en los adultos mayores. La vivencia de un proceso creativo les permite a estas personas potenciar la apertura a nuevas experiencias, algo muy necesario en este periodo en el que tienden a cerrarse en sí mismos; también les refuerza la autoestima, interrogándose por la

propia satisfacción, por sus sentimientos y la expresión de sus emociones; esto les ayuda a distanciarse tanto del elogio social o familiar, que tiende a identificarlos con el estereotipo, como de su propia crítica interna y autodestructiva.

Por lo tanto es necesario abandonar el enfoque simplista "del ocio y la recreación en el adulto mayor". Las actividades de ocio deben ir más allá de lo simplemente personal y recreativo; una actividad recreativa debe ser creativa, transformándose en algo placentero, a la vez que en un proceso de conocimiento y un reto personal; de este modo aportará los detonantes necesarios para elevar el sentido de bienestar y la calidad de vida de la persona. La creatividad se puede desarrollar a cualquier edad y cuando se despliega adecuadamente puede transformarse en una actitud y en un hábito mental; es así como en el caso de los escritores que llegan a la vejez,

los fallos de la memoria son compensados por la visión más amplia de la vida y los grandes poderes de asociación que otorga la experiencia; un ejemplo de ello es Cervantes, quien escribió su obra de mayor complejidad -El Quijote- después de los 70 años.

Cuando una persona mayor vive la creatividad, potencia su intuición y mantiene una visión renovada de la vida, conservando el gusto por la fantasía y por la utopía, de esta manera su experiencia del presente se torna más alegre, más activa y más fructífera. Del mismo modo el compartir en un taller con otras personas de igual o diferente edad los hace sentirse integrados y empáticos socialmente. Entonces, ¿por qué no concederles la oportunidad a que se sientan valiosos por derecho propio? 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>

MANDALA PARA LA PROSPERIDAD

Las piedras atraen lo que representan



Carla Iglesias
Aqua Aura

Como todo símbolo, las piedras atraen lo que representan. Los minerales que están asociados a la prosperidad económica son de color amarillo o dorado. Esta similitud con el Sol potencia, como el astro rey, todo lo que tienen en su proximidad.

Para muchos es conocida la capacidad del ojo de tigre de atraer el dinero si lo colocamos en la cartera, como también por su forma cúbica es importante que haya en todo negocio una pirita en la caja registradora.

Pero para lograr una mayor efectividad de la energía que representan los minerales es interesante unir el símbolo de la geometría y direccionar claramente con

intención la energía que necesitamos de prosperidad hacia una persona concreta.

Para construir un mandala de prosperidad es fundamental conocer el ciclo lunar y montarlo en luna creciente.

Para ello, necesitamos cuatro cubos pequeños de pirita, ocho cantos rodados de ojo de tigre y otro canto rodado de citrino natural.

El mandala debe ser montado en una bandeja o soporte de madera o fibra natural, para que sea fácil moverlo de un sitio a otro, o incluso guardarlo en algún sitio de nuestra preferencia.

En un folio de tamaño A4 dibujamos un círculo de diez centímetros de diámetro. En medio del círculo escribimos el nombre completo y fecha de nacimiento de la perso-

na a quien buscamos beneficiar, y distribuimos los cantos rodados de ojo de tigre, haciendo el círculo de piedras como el dibujado. Fuera de éste construimos un cuadrado perfecto con cuatro piritas y en el centro, encima del nombre, ponemos el citrino.

Todas las piedras deben previamente estar limpias con sal seca y potenciadas al sol.

Una vez construido el mandala, éste no se debe desmontar durante un periodo mínimo de un ciclo lunar.

La energía del mandala ayudará a la persona a conectarse con la energía de la prosperidad y es importante que estemos atentos a las señales del Universo. TM

Aqua Aura está en Facebook

PIRITA, PODER Y ABUNDANCIA

Periódicamente descubrimos y utilizamos más en el mundo moderno el legado de sabiduría de culturas milenarias. Por qué no hacer uso, entonces, de esos miles de años de sabiduría poniendo a nuestro servicio las vibraciones y pulsos que ofrece la pirita...

Piedra que representa la abundancia, el poder y la prosperidad, en el antiguo Egipto conocían la fuerza protectora de la pirita. Se empleaba como adorno en el atuendo de sacerdotes, collares e



imágenes. Por tal motivo se la halla en estatuas y representaciones de la dicha cultura.

La pirita es un elemento de valor espiritual y corporal, que simboliza

za el fuego y los sueños positivos. Atrae los buenos negocios, dinero, así como trabajo, estabilidad e inesperadas oportunidades. Meditando con este mineral se puede pasar lograr proyecciones a esferas superiores de conciencia. Resulta excelente para tenerla en el hogar o en el lugar de trabajo, en contacto con el aire, pues atrae y recibe saludables influencias.

Es el momento de volver a las fuentes, que la agitada vida moderna no nos permite, ya que vivimos tan acelerados que no hay tiempo para conectarse con uno mismo. TM

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



EL ARTE DE VIVIR EN ARMONÍA

Las virtudes del Feng Shui para convertir los espacios en ambientes positivos



**Carmen Andrés
José López**

Consultores de Feng Shui

feng Shui es “el arte de vivir en armonía” y estudia las energías del medio ambiente donde vivimos, trabajamos o estudiamos, y que repercuten directamente sobre nuestras capacidades personales y circunstanciales que se nos presentan en nuestra vida. Si nuestro entorno, desde el punto de vista energético, no está equilibrado, esto afectará de manera directa a nuestra salud, economía, relaciones, desarrollo de la profesión, etcétera.

Con la utilización de métodos

originarios de la antigua China y con más de 3.000 años de antigüedad, el Feng Shui logra detectar cualquier desequilibrio energético en nuestro medio ambiente y su origen, y a través de soluciones concretas restablece la armonía y el bienestar necesario para que podamos lograr nuestros objetivos y obtener el éxito en nuestras vidas.

Hay lugares que, sin motivo aparente, transmiten una sensación de angustia y malestar, mientras que en otros espacios se respira un ambiente equilibrado y armó-

nico. De allí que hemos de entender al espacio como un ente vivo y dinámico cargado de energía y debemos aprender a canalizar esta energía de forma provechosa.

Modificando la energía de una estancia, vivienda o local se pueden llevar a cabo cambios sustanciales en las relaciones personales, laborales, y en la buena marcha de nuestra convivencia o negocio.

Partiendo de esta premisa, un estudio de Feng Shui convierte un lugar en un espacio cargado de energías positivas.

Para ello, primero estudiamos

y diagnosticamos el lugar a nivel energético. Dejaremos que la energía fluya por todos los sitios y rincones para vivir en equilibrio. Si aquella está obstruida puede obedecer a un exceso de cosas que dificulta ese flujo, o el polvo en objetos que no se usan. Entonces, para comenzar necesitamos limpiar. La limpieza es orden, ver qué cosas no manejamos, reciclar, sentirnos descargados y libres como la sensación que tenemos después de una ducha.

Con posterioridad daremos soluciones basadas en los cinco elementos de la cultura tradicional china para regular, armonizar y potenciar cada espacio, con el fin de armonizar las energías, eliminando y bloqueando energías negativas, y potenciando distintos aspectos de las relaciones personales como la comunicación, el bienestar, la prosperidad, la abundancia, elementos básicos y pilares fundamentales de un hogar o negocio.

Esos cinco elementos son fuego, tierra, metal, agua y madera, que generan un microcosmos en nuestra vida y en nuestro espacio a los que manejaremos en cuanto

a formas y colores para vivir y sentirnos en armonía. Sintonizaremos con nuestro interior para percibir qué debemos cambiar, mover, re-situuar.

Hay que destacar que cada punto que se analiza en el estudio de Feng Shui se apoya con un plano para la mejor comprensión del mismo. Uno de los instrumentos que utilizamos es el Ba Gua, un octógono subdividido en 9 áreas, que representan facetas de nuestra vida y que debemos integrar, armonizar y trabajar: proyectos, relaciones, familia, dinero, vida interior, benefactores, creatividad,

conocimiento, valores.

Visualicemos que la energía es como agua, como aire. Abre la puerta de tu casa y percibe por dónde la recorre, en qué sitios fluye, en cuales no llega o se estanca. Eso es el Feng Shui.

Si sientes que algo has de cambiar en tu vida, porque no vives en armonía con tu entorno, porque hay facetas en que te notas parado, bloqueado, ábrete a nuevas formas, nuevos conceptos e ideas que van a hacer sentirte bien con tu exterior y con tu interior. Utiliza la energía que viene de fuera para sentir bienestar por dentro. TM

CLASES DE YOGA,
DANZA ORIENTAL,
PILATES...

TERAPIAS REIKI E INICIACIONES.

CONSULTA DE KINESIOLOGIA
Y ACUPUNTURA.



MANOS REIKI
San Vicente, 78 - 3º - Pta. 3 - 46002 Valencia
www.manosreiki.net www.facebook.com/manosreiki
Tel. 686 29 23 15



LA CONEXION CON TU SER
EL EQUILIBRIO FISICO,
EMOCIONAL, MENTAL Y ESPIRITUAL.

LO QUE CREES, CREAS



JOSÉ LÓPEZ
96 384 04 21 - 620 290 268
www.sanergia.com
jlosanergia@yahoo.com



HERRAMIENTAS DE FENG SHUI



REALIZAMOS ESTUDIOS DE FENG SHUI

CENTRO DE TERAPIAS NATURALES

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

SIEMPRE VIVA, ACUPUNTURA

*Amplia variedad
de beneficios
que se obtienen
a través de esta
milenaria técnica*



María Teresa Vidal

Directora de la Escuela Alt Bienestar

arte y técnica milenaria de sanación cuyos orígenes se pierden en los albores de la Humanidad, la Acupuntura recoge un conocimiento profundo de la energía (Qi) que recorre nuestro cuerpo, discurriendo por determinados canales, los cuales en épocas antiguas los orientales supieron sistematizar y relacionar, creando las teorías del Yin y el Yang, de los Cinco Elementos y todo un sistema de conexiones colaterales.


A través de los siglos ha llegado hasta nuestros días, por eso en nuestra sociedad occidental, en la que el hombre vive inmerso en un estilo de vida que le aleja cada vez más de los ritmos naturales, abocándole al estrés, la ansiedad y la pérdida de vínculo con sus orígenes, la Acupuntura permanece siempre viva, como una posibilidad, como una puerta abierta para que el ser humano recupere su estado de equilibrio.

Según sus principios, en la Acupuntura existen diversos puntos en el cuerpo, en los que, por separado o combinándolos entre sí, producen diferentes efectos. Insertando agujas en estos puntos, la función de los canales de energía es regulada; con ello mejora el flujo de aquélla y las enfermedades y el dolor desaparecen.

Hoy en día se imparten estos conocimientos, preparando profesionales de esta terapia, cada vez más solicitada debido a su eficacia, o por sus beneficios aliviando o eliminando enfermedades y dolencias tales como estrés, ansiedad, depresiones nerviosas, insomnio, tensión, dolores musculares, ciática, lumbalgia, cefaleas, neuralgias. Del mismo modo, está demostrando ser muy eficaz para tratar diferentes padecimientos y excepcionalmente en la fibromialgia, así como en el campo de la terapia antitabaco, además de ser útil en el tratamiento de la hipertensión, asma, bronquitis, alergias nasales y desorden en la menstruación, etcétera.

En resumen, la Acupuntura es una técnica natural que reduce el uso de medicinas, o disminuye considerablemente sus dosis, al mismo tiempo que se ha comprobado que el índice de recuperación queda constado por el número cada vez mayor de pacientes que recurren a esta terapia. TM

Si quieres formarte en esta terapia milenaria el 24 de marzo comienza el curso de Acupuntura en Alt Bienestar.. Información en el 963 940 686, www.altbienestar.com



**BOLSA DE
TRABAJO**

**FACILIDADES
DE PAGO**

**CONSULTAS:
Psicoterapia y
Homeoterapia.
TRATAMIENTOS**

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

Consigue tu Diploma en: Quiromasaje Profesional, 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

LIBERA EL ESTRÉS

*Técnicas rápidas y
efectivas de
la Kinesiología
Holística*

Olga Lava Mares
Kinesióloga e
Instructora de TPS



el estrés resulta uno de los problemas más graves de la humanidad moderna. La Kinesiología Holística (Toque para la Salud) enseña múltiples técnicas para liberarse rápida y eficazmente de sus insanas consecuencias. Aunque cada organismo reacciona ante los diversos desequilibrios de un modo particular, sabemos que existen unos patrones comunes ante el estrés. Hans Selye, padre de la investigación sobre el estrés, descubrió que hay una serie de respuestas corporales básicas ante el estrés, y que responde a diferentes etapas; él llamó a este proceso el Síndrome de Adaptación Generalizada (S.A.G.)

En la 1ª fase, de **alerta**, cuando nos exponemos a una situación estresante, el cerebro ordena al cuerpo que libere ciertas hormonas (adrenalina, cortisol, etcétera) en el torrente sanguíneo y se distribuyen a todas las partes del cuerpo, produciendo cambios metabólicos. La circulación en el tracto digestivo disminuye y en su lugar inunda los músculos. Por otro lado, el riego sanguíneo en el cerebro frontal (la corteza cerebral) decrece, cerrando ciertas áreas y limitando así la complejidad del pensamiento. De este modo, reaccionamos ante los retos con mayor rapidez y focalización.

En la 2ª fase, de **resistencia**, también llamada fase de "lucha/huida", intentamos mantener nuestro bienestar. Tanto si enfrentamos como si nos retiramos, la sangre sigue desviándose del cerebro frontal (que es el área que contiene nuestro intelecto consciente y la solución de problemas) hacia la parte más primitiva del cerebro, que toma el mando. Las decisiones ahora son inconscientes e instintivas. La supervivencia física es el principal objetivo aquí.

En la 3ª fase, de **agotamiento**, llegamos a sentir que nos mareamos, que estamos nerviosos, sin equilibrio emocional ni físico, etcétera. En esta fase, la sangre se retira de los músculos, vuelve de nuevo a los órganos abdominales donde el hígado, los pulmones y los riñones empiezan a eliminar las hormonas de estrés de la sangre. Con menos sangre en los músculos, resulta más difícil mover brazos y piernas, favoreciéndose el descanso y la pasividad que el organismo necesita para recuperarse. Este mecanismo de agotamiento asegura, no obstante, que paremos a tiempo los mecanismos biológicos que se activan ante el estrés, que tanto desgastan al organismo, envejeciéndolo más rápido y que, de convertirse en una situación mantenida y prolongada, podría llegar a provocar incluso la

muerte del mismo.

En resumen, un leve estrés puede mejorar nuestra atención y rendimiento. Pero, al aumentar, resulta sumamente perjudicial y además dejamos de procesar la información de modo correcto, aumentando los errores.

En Kinesiología utilizamos una técnica muy efectiva, que se puede utilizar con uno mismo para liberar el estrés. Es la Liberación del Estrés Emocional (L.E.E.). Para realizar esta técnica, primero nos sentaremos cómodamente y luego vamos a poner los dedos sobre la frente haciendo un contacto ligero sobre dos puntos concretos. Dichos puntos son las eminencias frontales, los bultos que hay en la frente entre la línea del nacimiento del cabello y las cejas, por encima de los ojos. Se trata de los puntos reflejos neurovasculares del meridiano de estómago. Cuando experimentamos algún trauma emocional, el meridiano de estómago se ve afectado directamente, por eso a menudo sentimos náuseas y nervios en la zona abdominal.

Al mismo tiempo que mantenemos contacto con estos puntos, repasaremos mentalmente la experiencia traumática. Repetiremos esta operación dos veces más. Siempre respirando lento y profundo de 5 a 15 minutos, dependiendo de la magnitud del problema. Se termina cuando la persona siente que ha finalizado y está más tranquila. Cuando el proceso esté completo, no habremos cambiado la memoria del trauma o el estrés, sino la reacción a los mismos. Esto nos permitirá responder creativa y positivamente ante experiencias similares en el futuro.

El contacto ligero con este punto reflejo tiene un efecto armonizador sobre la energía de los lóbulos fron-

tales del cerebro, que es donde se procesan nuevas opciones e ideas. Es aquí donde el cerebro puede ser creativo y pensar en nuevas situaciones sin ser abrumado por las emociones. De hecho, de forma instintiva cuando una persona experimenta un susto o desbordamiento, la primera reacción suele ser llevar la mano a la frente activando la recuperación. El cuerpo es sabio de una manera innata. Utilizando L.E.E. podemos pensar en nuevas soluciones o estrategias y elegir cambiar la forma en la que reaccionamos frente al estrés. La L.E.E. puede funcionar en momentos de bloqueos mentales simples, por ejemplo exámenes, entrevistas, saturación, enfrentamientos, accidentes, traumas, etcétera. También es útil para aliviar el estrés asociado con experiencias pasadas, o antecipos de acontecimientos futuros.

Ésta y otras muchas potentes técnicas de Kinesiología se aprenden en el curso Toque para la Salud (TPS), creado por el Dr. John Thie en los años 70. Esta formación terapéutica se basa en la Medicina Tradicional China y unifica conocimientos de Quiropraxia, Acu-

puntura y Nutrición. Además nos introduce en las bases de la Kinesiología Holística. Nos proporciona un método seguro y muy sencillo para comunicarnos con el cuerpo a través del test muscular y equilibrar cualquier tipo de bloqueo a nivel energético, emocional, químico o estructural. Se trata de un curso de 4 fines de semana, uno al mes, en el que no se requiere ningún tipo de conocimiento previo. Independientemente de tu profesión, condición o edad, si deseas tener una poderosísima herramienta para ayudarte a ti mismo o a otros, esta es una gran oportunidad.

Si la humanidad aprende Kinesiología, el estrés dejará de ser un problema prioritario en nuestra sociedad. Si tú aprendes Kinesiología, el estrés dejará de limitar tus capacidades y podrás plasmar tu autenticidad y tu potencial en la vida. TM

Charlas informativas sobre Kinesiología, el 2 y 21 de marzo, de 20.30 a 21.30, en Centro Uranium, C/ Quart, 101 bajo, Valencia. Además, el 31 de marzo, de 11 a 14, Jornada de Puertas Abiertas, para que puedas experimentar en ti mismo los efectos de esta terapia, recibiendo una equilibración.

FORMACIÓN DE REIKI UNITARIO
23, 24 y 25 de marzo
Puertas Abiertas + Charla Informativa: 9 marzo, de 18.30 a 21.30 h.

FORMACIÓN DE KINESIOLOGÍA
EL TOQUE PARA LA SALUD
14 y 15 de abril
Charlas informativas: 2 y 21 de marzo, de 20.30 a 21.30 h.
Puertas Abiertas + Charla Informativa: 31 marzo, de 11 a 14 h.

CURSO DE ASTROLOGÍA
5 y 6 de mayo
Charlas informativas: 27 abril y 4 mayo, de 20.30 a 21.30 h.

CENTRO URANIUM VALENCIA
C/ Quart, 101 bajo - Valencia
676 758 709 - 679 320 928
www.centrouranium.com uranium.sirlo@gmail.com



CRUZAR LAS GRANDES AGUAS

Qué hacer frente a lo que creemos que nos ocurre. Recordando PNL

Humberto Duarte

hace tiempo que quería rescatar aquellos mensajes guardados en tiempos difíciles, a modo de guía para éstos, nuevos y provocadores, para al menos avivar el fuego de la confianza. Y de pronto encontré unas reflexiones hechas por un experto en el campo de la Programación Neurolingüística (PNL), escuela de comunicación humana si las hay, basada en corrientes psicológicas modernas y tradicionales. En ellas decía que ante la "gran incertidumbre sobre el rumbo que guiará nuestra vida y la imposibilidad de poder predecir nuestro futuro... podemos apostar al desafío de reinventarnos, buscando nuevas posibilidades, entendiendo que es un momento de transición y de grandes oportunidades que nos va a permitir hacer lo que hasta este momento no habíamos hecho".

Para no perdernos en lo inescrutable o difícil de comprender, la cuestión se podría resumir en tomar con-



ciencia de aquellos aspectos que ya no funcionan y la necesidad de desarrollar nuevas perspectivas. Bonitas palabras, pero qué referencia nos sirve en esta cuestión que podamos entender sin problemas.

Pues es cierto que el ser humano en su desarrollo sortea diversas etapas conflictivas, como el nacimiento, los primeros dolores, el destete maternal, aprender a caminar, inicio en la etapa educativa, la adolescencia, hacerse adulto... Todas marcan la evolución personal y "de ellas surge el embrión de la transformación", como bien lo explica el profesional de la PNL.

Pero ese tránsito no resulta tan sencillo en la práctica, ¿no es así? Habitualmente, la reacción más habitual es la negación, no queremos ver "la que se nos viene encima" hasta navegar por estados emocionales que alimentan la incertidumbre. Sin embargo, antes o después, algo nos conducirá hacia la toma de conciencia; entonces hay que asumir que o vemos a qué nos arriesgamos o damos un giro de timón, evitando

las consecuencias que, en el fondo, sabemos inasumibles.

Es decir, ha llegado la gran oportunidad para cambiar, transformarse, soltar los temores, cortar el rollo y dar al traste con creencias que impiden entregarnos al flujo vital. "Necesitamos quitar el foco en evitar lo que ocurra y poner nuestro potencial en buscar nuevas posibilidades y adquirir nuevos recursos que nos permitan *cruzar las grandes aguas*, como dice el I Ching; resurgir desde nuestros valores más profundos, ordenarnos, cambiar nuestros pensamientos y emociones sabiendo que la crisis ha sido una constante en nuestra vida y que siempre nos permitió crecer y evolucionar", aconseja el experto.

Cambiar el chip y observar lo que está ocurriendo como una gran oportunidad facilitará el descubrimiento de medios propios hasta entonces ignorados, a fin de percibir el presente y el futuro de distinto modo. Esto hará que asumamos responsabilidad personal, hacer elecciones, modificar la forma de vincularnos con los demás. Este modo de pensar y actuar resulta ser un reto que robustece nuestra fibra y nos pone cara a cara con nuevas maneras de ser y hacer, personal y colectivamente.

La historia señala que en estos momentos críticos es cuando surgen grandiosos talentos, contactos entre grupos mediante redes nuevas y la posibilidad de inspirarse para generar un mundo mejor. Crear espacios en que la inteligencia colectiva se vincule con la innovación y la creatividad para que la multitud de ideas conforme un ámbito enriquecido de posibilidades. Esto puede verse reflejado en procesos ocurridos en otras partes del planeta, donde nuevos talentos,

muchos de ellos emprendedores jóvenes, detectaron posibilidades donde otros no las percibían.

Como es lógico pensar, ha llegado el momento de sumar, "de involucrarse intensamente en la transformación del mundo, de llevar nuestros valores más profundos a los negocios, de trabajar para el

bien común, aceptando la responsabilidad por el futuro.

Es el momento de ir hacia adentro, de poner nuestra casa en orden, y estar completamente listos y dispuestos a generar un mundo tan distinto que sólo se lo pueda describir como una gran mutación". Gracias, Lidia. TM

TIENDA
TODO NATURAL
www.tiendatodonatural.com

**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
934 515 882 / 647 446 507
armoniafestival@yahoo.com

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

CONEXIÓN INFINITA

Discípula de líderes espirituales, organizadora de eventos inspiradores para quienes están en la búsqueda interior, y responsable de programas radiofónicos y televisivos, Sharon M. Koenig publica su primer libro, "Los ciclos del alma", en el que explica los pasos de lo que llama Proceso de Conexión

-¿Cómo definirías este libro tuyo, "Los ciclos del alma", Sharon?

-Es una guía práctica para el alma, un manual para encontrar nuestro verdadero propósito en este momento de transición tan importante en nuestro planeta. Todos hablamos del gran ciclo de cambio que estamos experimentando, tanto en la medicina, como en la educación y en la banca... El libro entonces es una invitación a que retomemos, cada uno, el propósito que nos toca vivir en este momento crucial, por medio de la conexión con la divinidad, esa energía infinita que yo llamo Dios.

He trabajado varias técnicas en distintas etapas de mi vida, tratando de encontrar la paz interior: he tratado desde la Ley de Atracción hasta la "Ley de Distracción" (risas); también he tenido la dicha de estudiar diferentes filosofías y técnicas como meditaciones mantras y yoga, junto a chamanes, budistas, y otros excelentes maestros de varias religiones. Entonces, no lo sabía, pero mi objetivo era obtener la felicidad por medio de algo exterior, a través de fuentes externas, como el reconocimiento, el amor de una pareja o la riqueza material. Todos tenemos derecho a querer lo mejor, pero en mi caso no me daba cuenta de que las cosas que tanto deseaba eran imper-

manentes. Una vez perdía alguna de esas cosas, también se iba mi supuesta felicidad.

-Antes habías tenido un buen pasar económico y aun así te faltaba esa conexión.

-Sí, tenía todo, pero llegó el momento de plantearme: si ya lo tengo todo "por qué entonces me siento tan miserable"... Estaba desesperada ya que descubrí que no había nada "allí afuera" que me diera una felicidad duradera.

Con aquellas técnicas y prácticas aprendí a conocerme a mí misma; los pensamientos con los budistas, las emociones con los hindúes, la devoción con el cristianismo, el amor a la naturaleza con los indios nativos, el sentimiento de unidad y la igualdad entre hombres y mujeres con los baháís... Al mismo tiempo trabajaba con personas en situación de crisis para ayudarlas a encontrar un poco de paz en sus retos. Observé en las personas que ayudaba y en mí misma que cuando tocamos fondo, al ver que no podemos controlar nada, buscamos desesperadamente esa conexión divina. Cuando decimos "me doy por vencido, «Dios toma las riendas»", es entonces cuando se produce naturalmente una entrega personal y ocurren los milagros.

N ITA



Raymond Collazo

“Aquello a lo que te apegas será lo que más te cause sufrimiento”, advierte Sharon.

Aurelio Álvarez Cortez

Un día pensé “pero, ¿qué sucedería si yo, antes de que ocurra una crisis, realizo voluntariamente esa entrega?”. La lección no era nueva, casi todas las religiones hablan de la entrega a la voluntad divina, pero esta vez había hallado una forma fácil para hacerlo, una secuencia en pocos pasos. Finalmente, empecé a practicarlo con mucha cautela, pues tenía miedo de perderlo todo, esto se debía a la errónea percepción de un Dios castigador.

-¿Puede ser que temamos perder el poco control de las cosas que creemos poseer?

-Aquello a lo que te apegas, eso que no quieres dejar ir porque piensas que es tu única fuente de placer o seguridad, será lo que más te cause sufrimiento.

Tu plan de vida no es solo tuyo, es parte de un gran plan, debes estar en armonía con el resto de los otros planes humanos. Sin embargo, nos comportamos como si estuviéramos solos en el planeta. Toda célula tiene su propio plan colectivo, su labor protegiendo el cuerpo que habita, de no hacerlo se comportarían como las células cancerosas que terminan por matar el propio medio donde viven. Cuando empecé a hacer la conexión diaria, al estar dispuesta a cumplir mi plan, poco a poco, vi cómo mi miedo a soltar se convirtió en certeza, al ver

Quién es

Nacida en Puerto Rico, Sharon M. Koenig alterna su trabajo profesional tanto en esta isla como en la ciudad de Miami, Estados Unidos. Ha sido discípula de varios de los principales líderes espirituales y entre los autores y figuras a los que ha promovido por medio de la producción de eventos se encuentran Deepak Chopra, Wayne Dyer y Marianne Williamson. Se unió a la iniciativa de UNICEF como miembro de la junta de directores de Baby Friendly USA para colaborar con la salud de las madres y sus bebés por medio del Proyecto “Hospital amigo del niño”. También ha trabajado en programas de radio y televisión.

Actualmente promueve cómo vivir en armonía por medio del Proceso de Conexión, plasmado en su libro “Los ciclos del alma”, editado por Obelisco, que presentará este mes en Madrid y Barcelona. Más información en www.sharonkoenig.com. La entrevista completa de Sharon Koenig está disponible en www.tu-mismo.es

la hermosa evidencia de un orden mayor a mis propias ideas. Me di cuenta de que la paz que sentía no tenía precio. Y no estoy hablando de tener una experiencia sobrenatural de iluminación o de ver ángeles por todos lados, aunque sí creo que ellos existen. Con los sencillos pasos que presento en el libro: la aceptación, la observación, el agradecimiento, la entrega, el y desprendimiento, encontré la plenitud, la aceptación de que hay un orden y que cuando estoy viviendo un reto es porque forma parte de una lección que necesito aprender. Cuanto más pronto la aprenda, más 'rápido' seguiré con mi vida.

La aceptación no es lo mismo que la resignación. Cuando mi madre, quien padece de Alzheimer, tuvo un derrame cerebral hace unas semanas, como tengo la conciencia de que existe un orden inteligente, yo dije "gracias, Dios mío, por esta lección, no puedo hacer absolutamente nada para cambiar el resultado de lo que vaya a suceder, pero sí puedo escoger, actuar de la mejor manera y elegir cómo respondo a las emociones que estoy sintiendo". Sentía tristeza, ansiedad, mil cosas me pasaban por la mente, es algo natural en la vivencia de un ser humano que experimenta una pérdida o un cambio. El problema nace cuando te resistes y te quedas sumido indefinidamente en el sufrimiento y te afliges pensando "por qué me pasa esto", "no me lo merezco". La lucha con el Universo trae sufrimiento al no aceptar que el sentimiento de tristeza es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Las emociones no se pueden controlar, sólo se pueden manejar, al sentirlas, experimentarlas, observarlas y discernirlas. Son parte de la vida. El sufrimiento es otra cosa, es cuando resistes lo sucedido.

Ahora mi madre reside en un lugar donde la cuidan y se encuentra mu-

cho mejor que antes. Hoy actuó, pero no luchó contra aquello que me es imposible cambiar. Lejos de la resignación, se trata de actuar, fluir y elegir; estar alineado al Orden. Muchas veces no resulta ser lo que yo quiero, pero creo que Dios siempre tiene una mejor idea sobre el desenlace de cualquier situación. Finalmente, me doy cuenta de que es así.

-¿De qué modo ocurre esa conexión con la divinidad?

Siempre estamos conectados a la divinidad, no hay forma de no estarlo. Nuestra conexión natural con un orden superior se ha perdido al estar oxidada por el miedo, la ansiedad, por el rencor y la avaricia. Una vez tienes una conexión consciente con Él, puedes sentirlo en cualquier lugar; no depende de dogmas o religión, por ejemplo, yo voy a una iglesia, pero otros irán a una mezquita, a un templo, pero igual puedes hacerlo en el parque, en contacto con la naturaleza. Existen unos pasos específicos que muestro en el libro y que te ayudan a lograr esa conexión, entre los cuales, el principal trata sobre la entrega voluntaria del libre albedrío, que es cuando das el permiso a que la voluntad de Dios trabaje tu situación.

-En España se hizo muy famosa una canción titulada "Sin ti no soy nada". Ahora, que el empleo ha caído a índices muy bajos, alguien podría parafrasear y pensar que "sin trabajo no soy nadie". En tu libro hablas en un capítulo de que "no eres lo que haces".

-Nos encanta identificarnos con el rol de lo que hacemos. Debemos tener cuidado de no confundir lo que somos con el rol que cumplimos. Somos seres espirituales, almas que estamos experimentando y dando servicio a través de la labor que hacemos en un momento determinado, pero no somos lo que hacemos. En el libro hay un capítulo que habla

sobre quién eres, pero sería mejor hablar de lo que no eres: no eres tu trabajo, no eres tu cuerpo, no eres tu historia.

Hay una ley del Universo, la Ley de la Compensación, que en algunos casos explica la pérdida de empleos y nuestra crisis actual. Muchos de nosotros hemos escogido trabajos que no son los que realmente hemos venido a hacer, pero los hemos tomado por seguridad económica, porque era lo que hacía nuestro papá, o simplemente creyendo que no había otra alternativa. Si estás en un lugar donde tus talentos no son utilizados al máximo, el orden te moverá a una mejor posición, si lo permites. Yo propongo que, si masivamente hemos perdido los empleos, es momento de perder la distracción exterior y mirar hacia nuestro interior. Muchas veces cuando perdemos aquello que pensamos es nuestra fuente de seguridad, tenemos que, por obligación, regresar a nuestra espiritualidad.

No des poder a pensamientos de crisis. Cuando sólo confías y dependes de algo fuera de ti, esto se convierte en tu amo, creando miedo y ansiedad. En cambio cuando confías y estás dispuesto a ser una herramienta para el plan de Dios, Él gestionará todas tus áreas de vida incluyendo la económica, la emocional y la de la salud. En este momento Él se convierte en el administrador que coloca tu vida en orden. Cuando estás en la conexión, es como si prendieras una luz verde que señala al cielo que estás dispuesto a cumplir tu parte del plan para ti y el resto del mundo. De inmediato se abren puertas que nunca hubieras imaginado, a mí me ha pasado, entre otras cosas con el libro. Comienzas a recibir lo que necesitas, no necesariamente lo que quieres. Mi invitación es no mirar afuera la crisis. Si colectivamente estamos inmersos en la creencia de

que no hay lo suficiente para todos, atraeremos lo que no queremos. Coloca tu pensamiento en Dios, en el servicio, en el amor, en el agradecimiento de las cosas que no tienen precio, tu familia, la salud, la naturaleza.

-¿Y qué pasa con la abundancia y la prosperidad, conceptos muy manidos en estos tiempos de cambio?

-La abundancia es estar feliz y agradecido de lo que tienes, no importa si es poco o mucho. No significa que te resignes, sino que disfrutas lo que tienes. Es estar consciente y en plenitud. Prosperidad significa que aquello que tienes, se acrecienta. Como vemos, abundancia y prosperidad no son lo mismo. Por otra parte, observemos las señales que enviamos al Universo cuando decimos, por ejemplo, "soy humilde y no me interesa el dinero". Una vez le pregunté a un maestro en la India, que menciono mucho en el libro: "Dada, me da miedo que el dinero me cambie"; él me dijo: "No te cambiará si no permites que él se convierta en tu amo". Es importante saber que tu cuenta de banco no determina tu grado de espiritualidad, ni tampoco de paz.

-Para alcanzar un objetivo, dentro

del cumplimiento de ese plan, puedes encontrar eventualmente una encrucijada. ¿Qué haces?

-Dejar de lado la necesidad de alcanzar un resultado específico. Cuando te desprendes de los resultados, inmediatamente estás dando una oportunidad a que Dios y Su inteligencia te vaya mostrando, momento a momento, cuál es la mejor alternativa. Ocurre que si te apegas a un determinado trabajo, pareja, u objetivo, es muy peligroso porque no sabes quién te habla al oído, si tu ego o tu voz interior. Un deseo va tras un objetivo específico, mientras que un sueño tiene como único objetivo llevar tu propósito con amor.

-¿Cómo sabes si es uno u otro?

-La voz interior nunca viene con culpas, sino que te da paz. Yo le llamo "el con-paz". Si tú sientes paz en el alma, usualmente es el camino correcto. Pero cuidado porque algo puede darte felicidad y no ser lo correcto. Mejor usar el discernimiento y si no estamos seguros, detenernos. El corazón siempre debe estar alineado con el intelecto y el alma, de no estarlo tus emociones de conflicto te lo dirán.

-También mencionas valores y prácticas positivas. ¿Cuáles destaca-

ras más entre ellos?

-Entre los valores me encanta la compasión, que es la habilidad de ser un canal para que el amor de Dios llegue a través de ti a los más necesitados. No confundamos la compasión con pena o la lástima, la pena indica duda, es un juicio y falta de confianza en Dios y su plan. Sólo puedes ayudar desde el amor. Y de las prácticas positivas, me quedo con la oración, que es hablar a Dios con el corazón; que tampoco hay que confundir con el rezo, el repetir sin estar consciente y que puede convertirse en oración cuando lo hacemos sintiendo, pensando y desde el alma. El Padre Nuestro es una oración maravillosa, mística, mágica. La digo cuando quiero estar en paz, porque lo consigo en tres segundos, instantáneamente, es una poderosa oración de conexión inmediata.

Existen rezos para diferentes religiones, diferentes formas de encontrar la paz interior, los repites y se convierten en mantras. En el libro escribí una oración de conexión apta para todas las religiones. La oración es una luz de bengala al cielo y recibes Su respuesta a través del silencio, que es la forma en que Dios nos habla. TM



Centro de Cábola

Cursos

- Cábola "MÉTODO HAUT", interpretación del Árbol de la Vida
- Las leyes del Kibalión, "la voz de Hermes"
- Interpretación de sueños. "Atravesando la puerta de la fantasía"
- Superación personal y autoestima para niños
- Chacroterapia
- Feminidad
- Nuestro Niño Interior

talleres

- La comunicación
- El Niño Interior
- Los chacras
- El cuento de tu vida
- La terapia del dibujo
- Técnica metamórfica

11 MARZO, A LAS 10, COMIENZA CURSO DE KÁBALA

C/ AZAGADOR DE LAS MONJAS, 7
Zona PATRAIX 46018 Valencia
Tel.: 670 20 59 85

Carmen Haut
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

CARICIAS DE SHANTALA

Técnica ayurvédica para restablecer los procesos naturales del bebé junto a su madre



Jean Dubois

Proveniente de la India, se conoce como Shantala a una técnica ayurvédica, basada en un contacto profundo entre la mamá y el bebé. Esta denominación fue dada por el ginecólogo francés Frédérick Leboyer que, recorriendo la ciudad de Calcuta, descubrió a una mujer sentada en el suelo, con sus piernas estiradas, y sobre ellas su bebé al cual le estaba practicando unas suaves caricias. Largo tiempo quedó observando absorto este acto que semejaba una danza. El nombre de esa mujer era Shantala y es en su honor y reconocimiento que la técnica toma su nombre (se trata de una técnica de equilibrio ayurvédico).

El objetivo primordial de esta terapia es restablecer los procesos naturales del cuerpo. Para ello utiliza técnicas de oleación que consisten en la aplicación de aceites con las manos en todas partes del cuerpo (snehana). El aceite tibio indicado para cada biotipo y de acuerdo con el desequilibrio de cada persona otorga una sensación de bienestar y placer que se transmite al sistema nervioso, relajándolo y logrando aquietar la mente.

Otra de las características es que hace especial hincapié en el trabajo sobre la piel, tratando de que el aceite tibio penetre hacia los tejidos y articulaciones. Esto lleva a que

las toxinas acumuladas se aflojen y se liberen mediante los canales naturales. Estas toxinas, que el Ayurveda considera "experiencias no asimiladas", ya sea a nivel corporal como mental, se forman en el tracto digestivo y se extienden por todo el cuerpo.

Los beneficios de esta técnica son variados:

- Actúa tanto para purificar como para fortalecer.
- Nutre la piel.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Relaja y apacigua el sistema nervioso, lo que actuará como reflejo, provocando una reacción en cadena en la fisiología general, sensación de placer y bienestar, reducción del estrés y de la tensión, expansión de la respiración espontánea.
- Aporta una nueva información entrenando al sistema nervioso a enfrentar con calma el ambiente externo e interno.

Cuestión de piel

La piel es la frontera entre el mundo interno y externo. Es un puente seguro y certero de comunicación, de sosiego, de consuelo y alegría. El tacto es uno de los sentidos

en que el niño comprende el mundo. La piel es el órgano más grande y desde los conocimientos ayurvédicos se afirma que pertenece al elemento aire, dado que está en estrecho contacto con el entorno.

Desde el momento de la gestación del bebé, la piel y el sistema nervioso guardan un estrecho vínculo, ya que ambos se forman a partir del ectodermo (capa externa embrionaria).

Al hablar de la piel se hace presente el sentido del tacto y, a través del contacto, se abre una puerta hacia el bienestar y el equilibrio psicofísico, ya que no sólo participa el cuerpo sino también la mente, lo que permite entrar a una nueva dimensión a través de la comunicación y la exploración.

Antes de introducirnos en la técnica de oleación propiamente dicha, es preciso crear el entorno adecuado para que el bebé y la mamá se encuentren lo más confortables posible.

Se puede ambientar con música suave o bien en silencio. Si se desea aromatizar el ambiente debe ser siempre con esencias naturales. Es aconsejable que el dador se armonice previamente, ya sea mediante un momento de meditación, con respiraciones, alguna técnica de movimientos corporales (yoga, danza), contacto con la tierra, o cualquier otra forma que genere bienestar.

La oleación se realiza con aceites de primera prensada en frío, entibiándolos al baño de María. Los aceites a utilizar pueden ser de oliva, almendras (para el invierno), coco (para el verano), girasol para ambas ocasiones o mezclarlo con alguno de ellos.

Cómo hacerlo

Snehana se dará en ayunas, deberá haber pasado el tiempo necesario para la digestión. Es conveniente realizarlo por la mañana, y un segundo por la tarde. Pero si no es posible debe buscarse el momento dispo-

nible. Luego llega el momento del baño que quitará el exceso de aceite, y completará la relajación.

La mamá puede permanecer sentada en el piso con las piernas extendidas y ubicar al niño recostado sobre sus piernas, previo haber colocado un nailon con una toalla por debajo. Esta es la forma habitual que adoptan las madres en la India, aunque se puede adoptar la más conveniente, sea sobre la mesa o en el piso (siempre y cuando se lo proteja del frío y la rigidez).

El bebé deberá estar boca arriba y la madre, de frente. El masaje comenzará por el centro del pecho (esternón). Las manos relajadas se apoyarán suavemente sobre el bebé y se desplazarán hacia cada costado con un suave deslizamiento, de manera sincrónica. Sobre la misma zona y partiendo de uno de los costados se hará un suave deslizamiento hacia el hombro opuesto, en forma alternada, primero una mano y luego la otra. Luego, con deslizamiento palmar desde el estómago hacia la zona baja abdominal.

La misma maniobra se repite, pero esta vez elevando las piernas, y utilizando, si lo desea, el antebrazo para realizar el deslizamiento. Otra alternativa consiste en realizar círculos sobre el abdomen en sentido horario (a favor de los fluidos intestinales).

Luego ubicar al bebé de costado (si se torna dificultoso lo dejamos boca arriba). Tomar el brazo desde el hombro con una mano en forma de brazaletes, y deslizamos hacia la muñeca donde estará la otra mano sosteniéndolo. Repetir la maniobra alternando las manos. Las dos manos partiendo desde los hombros en forma de brazaletes deslizarán hacia la muñeca realizando en el trayecto una leve torsión. Las mismas maniobras que en brazos se realizarán en las piernas con el niño boca arriba.

En los pies, el deslizamiento con los pulgares se efectuará en forma alternada sobre la planta (desde el talón

hacia los dedos). A continuación dar vuelta al bebé y colocar boca abajo. El bebé se ubicará en posición transversal con respecto a la mamá. Luego se efectuará el desplazamiento con las dos manos, en forma alternada desde los hombros hacia la zona sacra. Retornar suavemente y repetir.

Una mano será colocada como sostén en las nalgas y la otra empezará el recorrido desde la zona alta (base del cuello) hacia la zona baja de la espalda hasta encontrarse con la otra mano. Sosteniendo los pies con una mano, se repite la secuencia incluyendo en este recorrido a las piernas.

En el rostro, los masajes partirán del centro de la frente. Con los dedos de ambas manos se deslizarán hacia las sienes de manera sincrónica. Con los pulgares se realizarán deslizamientos sobre los costados de la nariz, haciendo presión al subir.

Comenzando en los ojos, apoyando suavemente los pulgares, hacer un recorrido por los costados de la nariz hasta llegar a la comisura de la boca. El tiempo de duración de la secuencia variará de acuerdo a la edad del bebé. Comenzar con cortos períodos de diez minutos o quince, hasta llegar tal vez a la media hora, de acuerdo a la necesidad del bebé.

Las repeticiones de cada maniobra se realizarán el mismo número de veces, pudiendo comenzar con cinco. No se realizará ningún contacto sobre la cabeza. La lentitud, el ritmo y la cadencia se deben llevar uniformemente durante toda la secuencia. Un recurso es imaginar el ir y venir de las olas.

Está contraindicado en caso de fiebre, enfermedad eruptiva, sarpullido, colitis u otra enfermedad. Ante cualquier duda, consultar con el pediatra.

Este contacto es un encuentro que abarca no sólo el aspecto físico, sino también emocional, en una búsqueda de bienestar y felicidad, fortaleciendo el vínculo entre padres e hijos desde temprana edad. **TM**

HO'OPONOPONO Y LOS CAMBIOS

*O abres tu mente
y tratas de ser
más flexible
o te irás en uno
de los próximos
“tsunamis”*



Mabel Katz

Los cambios ya están aquí y no se están yendo a ningún lado. El primer tsunami fue la crisis económica, pero, dado que no vimos el agua, no lo advertimos. Los tsunamis han empezado y continuarán: sociales, políticos, económicos, emocionales y naturales. Ahora todo depende de ti y de las elecciones que hagas: ¿seguirás siendo arrogante pensando que tú sabes mejor y haciendo las mismas cosas que solías hacer?

Las viejas formas de hacer y pensar ya son obsoletas. O abres tu mente y tratas de ser más flexible o te irás en uno de los próximos tsunamis. No hay nada de malo en ello. Es sólo tu decisión. Tienes libre elección.

Me pregunto, luego de todo por lo que hemos pa-

sado, ¿no te gustaría quedarte y ver cómo la Tierra se convierte en un paraíso una vez más? Yo sé que sí quiero.

El Dr. Ihaleakalá me relató la historia de la creación, que compartí en mi primer libro, “El Camino más Fácil?”. En ella se cuenta:

Cuando Dios creó la Tierra y puso a Adán y Eva aquí, les dijo que esto era el paraíso y que ellos no debían preocuparse por nada, que Él podría proveerles todo lo que ellos necesitaran. También les dijo que les daría un regalo, la oportunidad de elegir, de tomar sus propias decisiones, que les daría libre albedrío. Entonces creó el árbol de las manzanas. Les dijo: “Esto se llama ‘pensar’. Ustedes no lo necesitan. Yo

les puedo proveer todo. No deben preocuparse, pero pueden elegir si quedarse conmigo o tomar su propio camino”.

Me gustaría aclararles que el problema no fue comer la manzana. El problema fue no hacerse responsable y decir “lo siento”. Cuando volvió Dios, Adán afirmó: “Ella me lo hizo hacer”. Así fue como Adán tuvo que salir a buscar su primer trabajo. Tal como lo hizo Adán, siempre estamos mordiendo la manzana. Siempre pensamos que sabemos más. No nos damos cuenta de que hay otra forma, que existe un camino más fácil.

Con Ho’oponopono se trata de elegir, no puedes servir a dos Maestros. O sueltas (el camino más fácil) y permites a la Inspiración (Dios/Universo) que te guíe, o continúas repitiendo viejas memorias y haciéndolo por tu cuenta (el camino más difícil). Sólo existen dos posibilidades, eso es todo. O vienes de Inspiración o de tus viejas memorias repitiéndose.

Con Ho’oponopono se trata de permitir que Dios te guíe. Siempre que hagas la limpieza (pedir la ayuda y dar permiso) no necesitas preocuparte por nada. Serás guiado y protegido y permanecerás en la corriente que te colocará en el lugar correcto, en el momento perfecto con las personas adecuadas.

Todo está en perfecto orden. Sólo suelta tus viejas creencias, opiniones y juicios, y permítete fluir con la corriente. Sé más humilde y di “no sé”.

Estos son tiempos asombrosos y apasionantes. Requiere que atravesemos la obscuridad para poder ver la luz. Depende de nosotros qué tan fácil o difícil queremos que sea el viaje.

Conviértete en un niño otra vez. Es momento de regresar a Casa (Paraíso), ser nosotros mismos y hacerlo a la manera de Dios en vez de la nuestra.

La única pregunta entonces es: ¿vas a viajar en primera clase o prefieres nadar? Tú eliges. TM

<http://www.hooponoponoway.com/20932/hooponopono--los-cambios-del-2012/>

Mabel Katz estará en Barcelona en mayo próximo. Más info en www.ElCaminoMasFacil.com

REGÁLETE LOS LIBROS DE MABEL KATZ



“El Camino Más Fácil para Vivir”

El primer libro para niños basado en Ho’oponopono



“El Camino Más Fácil para Crecer”
Mensajes que estarás muy feliz de conocer
Libro y CD bilingües Ingles/español



“El Camino Más Fácil”
EDICIÓN ESPECIAL
2 libros en 1

Resuelve tus problemas y toma la ruta que te llevará al amor, la felicidad, la riqueza y la vida de sus sueños.

Chi kung
El arte de la fuerza interna

Centro Totart.
C/ Palleter 81 Valencia

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



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



LA CRISIS COMO OPORTUNIDAD

“Sé tú el cambio que deseas para el mundo”.

Mahatma Gandhi

Martín Ribes

Terapeuta Chamánico
y Transpersonal
Formador en Chamanismo
Práctico



al igual que la caña de bambú sufre una “crisis” para la formación del nudo a partir del cual se creará un nuevo tramo o extensión de sí misma, las personas, familias, empresas, sociedades, etcétera, entramos de cuando en cuando en periodos de crisis con el fin de poder adaptarnos y crecer flexibles ante los infinitos cambios expansivos de la Creación, Vida o Universo. Las personas, como parte de la creación, sufrimos este impulso evolutivo hasta el momento de nuestra muerte. Según el grado de resistencia que ofrezcamos ante este impulso experimentaremos mayor o menor dolor. La tendencia del ego es la de evitar el dolor que implica el cambio y para ello se inventa creativas es-

trategias de evasión como la de esconderse tras adicciones consentidas por la sociedad como trabajar en exceso, hacer deporte muchas horas al día, socializar de continuo, etcétera, y otras no tan aceptadas como el consumo de estupefacientes, alcoholismo, adicción al sexo... Sin valores de juicio, todas son dañinas y su trasfondo es el mismo: evadir la toma de responsabilidad y el enfrentarnos a nuestras propias sombras. Y cuando digo enfrentarnos no me refiero a pelearlas sino a situarlas frente a nosotros, mirarlas a los ojos y bañarlas con la luz de la conciencia para que puedan ser aceptadas e integradas.

Cuanto antes lo hagamos, mejor. Cuanto más a menudo lo hagamos, mejor. Si practicamos a diario la presencia, la escucha y la toma de responsabilidad,

lo más probable es que la Vida, el Universo o nuestro Yo Superior no tenga que echar mano de un esguince, un accidente, una ruptura de pareja traumática, una enfermedad, un despido improcedente o una pérdida para que paremos, escuchemos y tomemos responsabilidad. Oportunidades de cambio se nos presentan continuamente.

Mensajero de la sombra

Aquellas personas que más nos desequilibran y nos hacen entrar en pequeños periodos de crisis tienen la llave de nuestro crecimiento. Éstos van a reflejar con precisión aquellos contenidos sombríos de nuestro inconsciente que están listos para ver la luz. Aprovechemos los episodios en los que sentimos dolor por algo que nuestro "mensajero de la sombra" ha dicho o hecho y optemos por responsabilizarnos, mirar a nuestro interior y preguntarnos "¿qué herida tengo aún por cicatrizar que fulanita me sigue abriendo y me causa sufrimiento?". Ese es el tipo de preguntas de poder que nos aportarán crecimiento y expansión. Ese es el tipo de preguntas que formuladas con plena honestidad serán contestadas de esa manera tan única y maravillosa que la vida, en su infinita creatividad es capaz de hacerlo: una sincronía, una visión, un sueño, una conversación, observando la naturaleza, un momento Eureka, un niño te dice, una canción... sólo hay que permanecer atentos, agudizar nuestra percepción y aprender el lenguaje de las señales y las metáforas.

Opciones

Herramientas como la medita-

ción, el viaje chamánico y la autoobservación nos pueden ayudar en este sentido, pues facilitan una comunicación Ser-ego más fluida y directa.

Un ejemplo claro que nos permite advertir la crisis como oportunidad es el que se está dando a nivel colectivo en nuestra sociedad. La crisis económica actual ha empujado a multitud de personas a abandonar su puesto de trabajo, replantearse su vida y cuestionarse sus valores y prioridades. De nuevo se nos presentan dos opciones claras de abordar el asunto: echamos la culpa a los políticos, administradores de estado, alcaldes, jefes, bancos, etcétera, permaneciendo en el enfado y la indignación, o por el contrario asumimos la responsabilidad y nos preguntamos honestamente "¿qué herida profunda se me ha abierto?", "¿cuál es mi relación con mi propio poder?", "¿cuál es mi relación con mi padre o con mi madre?". Quizás nos sorprenda la respuesta al darnos cuenta de dónde procede nuestra reacción ante los acontecimientos "ahí fuera". Los hechos de por sí son neutros. Cómo reaccionamos ante ellos depende de la cultura que nos rodea, la educación que

hemos recibido y nuestra biografía personal. Todo ello ha moldeado nuestra personalidad, nuestras opiniones, reacciones, decisiones... cuanto menos nos identifiquemos con nuestra personalidad y más nos abramos a la flexibilidad y al cambio, menos dolor experimentaremos y más fácilmente nos posicionaremos en el lugar del observador, sin juicio, que atestigua la manifestación vital a cada instante, sintiéndose fuente desde donde emana toda creación.

Aprovechemos la crisis como una oportunidad para observar los contenidos de nuestro interior, crecer y ser parte de la solución desde nuestro centro de paz, aceptando nuestras sombras y las sombras de los demás. Permitamos encontrar la solución desde la inspiración y el equilibrio que llega tras la tormenta, o crisis... es una oportunidad.

Feliz senda. ¡Ahó! TM

Para recibir información sobre formación en Chamanismo Práctico y Encuentros Chamánicos en Valencia puedes ponerte en contacto con Martín Ribes llamando al 615 856 360.

<http://chamanismopractico.blogspot.com>

**Chamanismo y
Terapia Transpersonal**
MARTÍN RIBES
615 856 360
chamanismopractico.blogspot.com

**Gestalt y
Coaching Creativo**
ANA PÉREZ
651 488 530
gestaltcreativisualization.com

C/ Alicante privada, 6 PUERTO DE SAGUNTO
C/ Río Nervión, 19 VALENCIA

YOGA MAGISTRAL

*Ramiro Calle,
Víctor Martínez y
Patricia Restrepo
ofrecieron
un programa
de nivel en
el Encuentro
del mes pasado*



Segunda edición del Encuentro Yoga Valencia, con la participación de Ramiro Calle, Víctor Martínez y Patricia Restrepo. El evento, que en esta oportunidad tuvo como escenario el Hotel Senador Parque Central, alcanzó el nivel previsto, con un entusiasta grupo de asistentes que durante dos jornadas escucharon atentamente, practicando con energía

y destreza las diversas asanas indicadas.

La nota distintiva fue la conducción personal de Ramiro Calle en una de sus clases magistrales, que despertó el agradecido reconocimiento de quienes pudieron verlo en directo.

La despedida tuvo lugar con la promesa de un reencuentro que seguramente se producirá el año próximo, con una nueva y atractiva programación. TM



Si quieres anunciar tu tienda, servicios, profesión, lo que desees...
te lo ponemos fácil.

En un espacio de dimensiones adecuadas,
justas y precisas para darte a conocer, anuncia
tus datos para que sean conocidos por el gran
público que mensualmente lee **tú mismo**.

Para que tengas una idea exacta, observa el siguiente ejemplo:

ROSARIO ONOFRE
terapeuta  holística
Tel. 618 375 951 - ronofre@yahoo.es

El precio es promocional, 22 euros, y lo que queremos es ayudar
a difundir la amplia oferta, como una útil y práctica guía para nuestros lectores.

Comunícate con nuestros teléfonos 963 366 228 - 652 803 027
o a través del correo electrónico info@tu-mismo.es

TIEMPO LIBRE



Los ciclos del alma Sharon M. Koenig Obelisco

Poderosa guía que describe de manera simple los pasos definitivos para restablecer nuestra conexión con la Divinidad y lograr así vivir nuestro verdadero propósito. La integración con la esencia divina es el anhelado regreso al hogar, el lugar donde todas las preguntas obtienen respuesta y la vida fluye en armonía.



Confucio y la máquina de café

José Hermida
TH Fábula

Mediante una fábula trepidante y divertida, José Hermida ofrece una serie de enseñanzas que podemos aplicar a nuestra vida cotidiana para avanzar en la senda del crecimiento personal y el desarrollo emocional, con la capacidad de ver el mundo desde una perspectiva distinta.



El libro del despertar Mark Nepo Gaia

Una guía para vivir con autenticidad en tiempos difíciles, que ayuda a mantener la cabeza alta, el corazón abierto y los pies en el suelo. "Si no puedes ver aquello que estás buscando, observa lo que tienes ante ti. Eso es suficiente", dice Nepo. En palabras de San Francisco de Asís: "Tú eres eso que estás buscando."



Una mujer corriente Araceli Gutiérrez Luciérnaga

Con un logrado tono que contiene ternura e ironía, esta novela retrata las inquietudes propias de una mujer capaz de superarse a sí misma y de crecerse en las adversidades. De nuevo, la coautora de la novela de éxito "A solas" se basa en hechos reales, que incluyen un sorprendente viaje a la selva mexicana.



Meditad Josep Manuel Campillo Olañeta

La causa profunda de la crisis económica actual, que ha suscitado protestas en todo el mundo, es una crisis de valores. El autor propone el camino de la meditación Zen como mejor forma de provocar un cambio positivo en los individuos capaz de llevar a la creación de un mundo nuevo que nos haga más libres.



El despertar del sol María García Alrevés

Dentro de nosotras se encuentran las respuestas para crear la vida que deseamos. Para lograrlo es preciso darse cuenta de todos aquellos prejuicios y creencias que ya no nos sirven y que entorpecen el camino hacia nuestro verdadero «despertar». Cómo descubrir nuestros valores, talentos y motivaciones más profundos.

EMPATÍA



Arturo Melero

Se llama empatía a esa capacidad instintiva y natural de entrar en sintonía con una realidad ajena. Pero también a la habilidad de comprender los sentimientos y puntos de vista de los otros, llegando a identificarse con ellos. Al tratarse de una habilidad, se puede desarrollar y utilizar, o por el contrario descuidarla.

¿Qué sucede cuando en una discusión nadie está dispuesto a ver las cosas desde el otro ángulo? El resultado suelen ser dos personas distantes, dolidas, incapaces de llegar a un entendimiento, atrincheradas cada una en su manera particular de ver la vida. Defenderse de este modo ayuda a sentirse más protegido y seguro, pero a cambio se pierde la ocasión de salir de un punto de vista propio para hacerse permeable a visiones distintas.

En algunas ocasiones escuchar

es más arriesgado. Implica abrir la mente, abandonar los prejuicios o las ideas que nos definen, y eso en general asusta. A veces resulta difícil ponerse en el lugar del otro porque se interpreta como un signo de debilidad. Utilizar la empatía no sólo es más audaz y conlleva una actitud más madura, sino que también permite enriquecerse a través de otros.

Cualquier persona puede desarrollar y usar la empatía. Las siguientes pautas pueden ayudar a mostrarse más abiertos a los demás:

- **Darse tiempo:** es importante tener la disposición de querer ponerse en el lugar del otro, así como dedicar un tiempo para establecer la conexión. Se debe centrar la atención en la otra persona y observarla con atención.
- **Utilizar la respiración:** es uno de los instrumentos más importantes. Si queremos mostrarnos

empáticos es importante relajar la respiración y no contenerla.

- **Escuchar con atención:** esto requiere la presencia de todo nuestro ser, y una disposición sincera a estar con el otro. Se trata de darle un espacio y un lugar para que pueda expresarse plenamente y sentirse comprendido.

- **Desechar prejuicios y críticas:** la empatía implica una actitud receptiva. Se trata de escuchar o ver al otro sin que interfieran los prejuicios ni las ideas. Podemos abrir la mente para procurar entender su punto de vista, aunque el nuestro sea distinto.

- **Atender a los sentimientos:** somos empáticos cuando vibramos con el sentimiento de la otra persona, cuando intentamos imaginarnos cómo se puede sentir.

- **No interferir:** a veces tendemos a dar consejos o a minimizar la situación. La empatía implica acompañar en el sentimiento, estar presente. TM

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 7, "Mujer y fortaleza espiritual", con motivo del Día Internacional de la Mujer; el 14, "Escuchar para comprender"; el 21, "Dimensiones del amor", y el 28, "Yoga: conexión con la Fuente Suprema". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

CHARLA EN ALT BENESTAR.

Alt Benestar anuncia actividades de carácter gratuito en su sede de calle Roger de Lauría, 3, 1ª. Viernes 2, a las 19, charla "Meditación zen". 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

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS EN URANIUM.

El Centro Uranium realizará este mes actividades de fusión de sus actividades, en calle Quart 101, bajo. El día 2, de 20.30 a 21.30, habrá una charla sobre "Kinesiológia, el Toque para la salud"; el día 9, de 18.30 a 21.30, Jornadas de Puertas Abiertas de Reiki Unitario. El día 21, de 20.30 a 21.30, charla de Constelaciones Familiares. Y el día 31, de 11 a 14, Jornada de Puertas Abiertas de Kinesiológia Holística, el Toque para la Salud.

SOBRE EL ENEAGRAMA.

El viernes 9, a las 19.30, tendrá lugar en el Centro de Psicología Integral para Todos, calle Salamanca 66, bajo, la conferencia sobre "El eneagrama", a cargo de la psicóloga Isabel Salama, presidenta de la Asociación Eneagrama España. En esta oportunidad se explicará sus aplicaciones y contenidos. Además, el viernes 30, a la misma hora, se realizarán "Diálogos sobre la realidad: el sufrimiento", actividad coordinada por el filósofo y médico cirujano Juan García Armengol. Entrada libre.

AFRIC ART.

Cursos en marzo: día 3, "La muerte como proceso de cambio", Mª José Casanova; día 10, Geometría Sagrada I, José M. Arguix; días 24 y 25, Radiónica (Nivel I), Moisés Salvador; día 31 y 1/4, Pensamiento Consciente, José M. Arguix. Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Magnetoterapia, Masaje Linfático, Masaje Indio de Cabeza, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Quantum SCIO. C/ Caballeros, 11, Valencia. www.africartespai.com, 963 926 081

MANOS REIKI

Clases de Yoga, Danza Oriental, Pilates... Día 2, charla entrada libre "La contaminación electromagnética, efectos nocivos en la salud". Día 3 taller "El símbolo". Día 9 "Deeksha", entrada libre. Días 24 y 25 "Toque para la salud II". Días 31 y 1 de abril, Iniciación Deeksha Givers. C/ San Vicente 78, 3º, pta. 3. Teléfono 686 29 23 15. Consulta nuestro calendario en nuestra web: www.manosreiki.net

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.

INICIO CURSOS EN ALT BENESTAR.

Quiromasaje Profesional: días 1 y 22 - 24 y 31 (sábados). Iniciación al Masaje: días 1 y 22 - 24 y 31 (sábados). Maestría Reiki: día 1. Reflexología Podal: día 3 (sábado y domingo). Taller de Meditación Zen: día 3 (sábado). Reflexología Facial: día 5 (lunes). Aromaterapia Egipcia (Esencias Físicas): días 5 y 6 (lunes y martes) – 10 (sábado). Taller "Aprende a comer equilibradamente": días 8 y 9 (jueves y viernes). Acupuntura: días 24 y 25 (sábado y domingo). Prueba una clase gratis. Fórmate y trabaja ya. Consultas Quantum Scio, Psicoterapia y Homeoterapia. Previa cita. C/ Roger de Lauría, 3, 1ª, Tel. 963 940 686.

PRO CREA TE VIDA.

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

SPACE FENG SHUI.

Curso de inteligencia emocional, módulos 1 y 2, sábados 3 y 24. Taller "Significado de los nacimientos de nuestros niños", sábado 31. Calle Doctor Sanchis Sivera 15 (metro Ángel Guimerà), teléfono 963 840 421.

SANERGIA EN VALENCIA.

Equilibrio físico, emocional, mental y espiritual. La conexión con tu ser. José López, sanergista. Tel. 963 840 421 y 620 290 268, jflosanergia@yahoo.com

XOCOLATE.

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

CENTRO DE CÁBALA URIEL.

Cursos: Cábalas "Método Haut" (inicio día 18), Las Leyes del Kibalió, Interpretación de sueños, Superación personal y autoestima para niños, Chacrotterapia, Feminidad, Nuestro niño interior. Talleres: La comunicación, chacras, el Niño interior, El Cuento de tu vida, La terapia del dibujo, Técnica Metamórfica. Dirige Carmen Haut, calle Azagador de las Monjas 7 (Patriaix), teléfono 670 205 985.

SEMINARIOS DE MABEL KATZ.

El 26 y 27 de mayo próximo estará en Barcelona para los seminarios "Hoo'ponopono. El Secreto más allá de El Secreto" (donde aúna El Camino Más Fácil al éxito, la prosperidad y las relaciones armoniosas) y "Zero Frequency[®]" para obtener claridad y propósito en los negocios, y observar que el éxito y la productividad simplemente suceden. Informes, www.puentesdeluz.es, 652 80 30 27.

APRENDE CHI KUNG.

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



Festiva

CAMINOS DE CRECIMIENTO

5ª EDICIÓN
entrada libre

- Stands
- Conferencias
- Presentaciones
- Meditaciones
- Conciertos
- Danza

21 y 22 de ABRIL

hotel senador parque central
plaza manuel sanchís guarner 1

Organiza
tú mismo

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