

tú mismo

www.tu-mismo.es

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 64
septiembre
2012

BRILLO
INTERIOR

EL LENGUAJE
DE LOS DIENTES

TIEMPOS
MUY BUENOS

QUÉ HACES CON LO QUE SABES

MANUEL RAMÍREZ SE LANZA AL MERCADO EDITORIAL CON UN LIBRO QUE YA ES TODO UN ÉXITO. EN ÉL PROPONE SIETE CLAVES PARA VIVIR (Y NO APENAS SOBREVIVIR). PERO ACLARA: ES HORA DE PASAR A LA ACCIÓN Y ENFOCARSE EN AQUELLO QUE QUEREMOS



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

CURSO DE COCINA CONSCIENTE

8 y 22 de SEPTIEMBRE, de 11 a 13.

Una filosofía culinaria basada en productos no animales, integrales y de cultivo ecológico.

Precio: 30€

Imparte: PASCUAL IAZA (profesor de la Esc. de Hostelería de Chestre).

CURSO DE REIKI 1er. NIVEL

22 y 23 de SEPTIEMBRE.

Precio: 120€

Imparte: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ.

Sesiones de masaje, reiki, terapia de sonidos, consulta de terapia flores de Bach y naturopatía. Cita previa al teléfono 963 940 741

Visita nuestra tienda on line www.esencial.biz y nos podrás encontrar en FACEBOOK como dieteticaesencial

TALLER DE ALIMENTACIÓN PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

29 de SEPTIEMBRE, de 10 A 15.

Precio: 50€

Imparte: MAVI MOLL.

CURSO DE BIODESCODIFICACIÓN ENERGÉTICA

A partir de OCTUBRE.

Imparte: FRANCISCO IVÁÑEZ.

Alquilamos sala para tus talleres, charlas o conferencias.

INFÓRMATE en TIENDA

ACTIVIDADES SEMANALES:

YOGA, PILATES, BIODANZA...

SIN NECESIDAD DE MATRÍCULA

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

15, 16 Y 17 DE
FEBRERO
2013

I ER CONGRESO MEDITERRANEO DE YOGA

CENTRO DEPORTIVO CULTURAL
LA PETXINA (VALENCIA)



tú mismo



bienestar

- 04 BRILLO INTERIOR.
08 SABIDURÍA YÓGUICA: LOS GUNAS.
10 LA PARED COMO MEDITACIÓN.
12 EL LENGUAJE DE LOS DIENTES.
14 DESARROLLAR LA VIRTUD.

entrevista

- 16 SIETE CLAVES PARA VIVIR.

la otra realidad

- 22 MASCULINO + FEMENINO= GANAR, GANAR.

redes

- 24 LOS DIENTES TIENEN MEMORIA.

interiores

- 26 TIEMPOS MUY BUENOS.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Carla Iglesias, Siri Tapa, Mar Tarazona Beltrán,
Francisco Chelós, Amelia Izquierdo, Gema Ballester,
Mabel Katz, Miriam Lier, Martín Ribes, Francisco Iváñez

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.

BRILLO INTERIOR

*Balwant Patel, de
Brahma Kumaris en
el Reino Unido, visitó
Valencia para disertar
sobre el tema "Sanar
el pasado y crear un
futuro brillante"*



La naturaleza humana tiene derecho a un futuro brillante". Con estas palabras, Balwant Patel –responsable de varios proyectos que Brahma Kumaris desarrolla en el Reino Unido y profesor de meditación raja yoga desde hace 30 años– recibió a TÚ MISMO momentos previos a una conferencia que ofreció en Valencia. Patel explicó que un futuro brillante está caracterizado por "paz, amor y felicidad; esto es lo que queremos. Los seres humanos ahora hemos llegado a un punto de crisis y buscamos una solución. Sin embargo, antes debemos curar, sanar nuestro pasado".

"No hemos aprendido mucho de nuestra propia historia –prosiguió–. A veces tenemos buenos recuerdos, pero el 99% de las veces corresponde al pasado que nos causa pesar", lo cual no permite ver el futuro "porque el pasado interfiere y no podemos crear ese futuro brillante".

Al observar que "la mayoría de nosotros vivimos en el pasado o en el futuro, olvidando lo que está

en el presente", reflexionó acerca de que nuestro futuro "depende de la atención que prestamos al presente", de modo que a nivel personal "tengo que llevar esa conciencia al interior, porque si vivo en el pasado, éste interferirá en mi presente y mi futuro".

Para Patel, debemos olvidar el pasado. ¿Cómo? "Lo intentamos duramente –reconoció–, probamos muchas medicinas y no sabemos cuál es la correcta. Pero si encontramos la medicina correcta, funciona. A veces nos confundimos, y la confusión trae más caos. Incluso no nos gusta ver nuestra vida en el pasado porque decimos ¿esto es lo que he hecho?, ¿así era yo?, y nos provoca un miedo interior". Frente a ello, "hay brillo en el interior que podemos sacar. En esta habitación, sin luz está oscura, pero enciendo la luz y desaparece la oscuridad. Lo mismo ocurre en mi interior, el pasado es mi oscuridad y cuando traigo luz a mi interior, poco a poco se va el pasado, Y esta es la luz de darse cuenta, de entender, de tener una realización.

Aprender a eliminar la oscuridad me dará felicidad”.

Según su experiencia, “el conocimiento espiritual acerca de mí mismo me da la realización, elimina la oscuridad, el pasado”. Entonces, ¿qué podemos hacer con el pasado, que interfiere en el presente y no da beneficio? Patel respondió: “Un escritor sabe que entre frase y frase debe poner un punto final. Pues bien, muchas veces con el pasado no sabemos poner un punto final. Lo intentamos pero no funciona. Es necesario el poder del conocimiento y el poder del yoga. Cuando tenemos estas dos cosas funciona el poder de la determinación. Juntos, permiten entender y poner un punto final”.

Para ello, “debo cambiar mi actitud porque de este modo podré poner un punto final, ver con espiritualidad esa diferencia. Y mi actitud depende de mi visión, y ésta depende de mi conciencia”, señaló, poniendo un ejemplo: “En los años 70, cuando viajé de India a Londres, había punkies, con pelos de colores, y un amigo me decía “ésta no es buena gente, debes alejarte de ellos”. Yo aceptaba lo que mi amigo comentaba, pero un día fui a hablar con ellos, y me hablaron educadamente. Sólo se vestían diferente, la visión de la gente estaba enfocada en sus vestidos, en la apariencia”. “Si cambio mi actitud, basada en la espiritualidad, con esa nueva actitud cambio mi conciencia”, subrayó.

Patel también sostuvo que “si tengo el conocimiento para ver las cosas correctas, veré lo brillante”. “Todos quieren cambiar, pero nadie dice que lo hará primero –crítico–. Pero realizar este cambio significa realmente curar el pasado, para eso debo cambiar mi actitud y conciencia

porque todo va en torno a esto. Para ello necesito el conocimiento de la espiritualidad: quién soy, qué soy. Al aprender todo esto, podré experimentar y compartir esta experiencia con los demás”.

Además, insistió en que “cuando la gente se dé cuenta de que los valores verdaderos están dentro del ser, entonces podrá cambiar, incluso olvidará el pasado y mirará hacia el futuro. Si puedo mantener la atención en el presente sabré lo que es bueno para el futuro”.

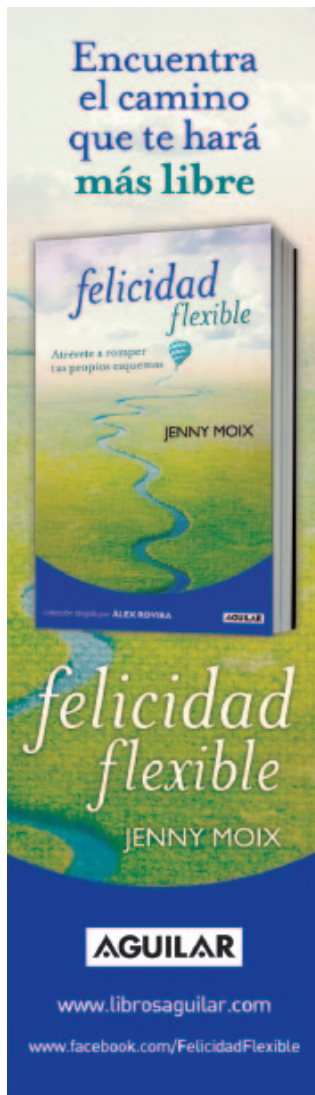
En otro instante del diálogo Patel apuntó que “es importante pensar en mí mismo, alguien tiene que empezar este viaje, así como hizo Brahma Baba, el fundador de Brahma Kumaris. Nunca miró lo que había en el pasado. “Mi vida pasada terminó”, dijo, y pensó que si había podido crear para sí una nueva vida, otras personas podían también. En él había esta fe y determinación. Y podéis ver esta fe y determinación en el trabajo que ha hecho”.

En efecto, Brahma Kumaris enseña, principalmente, a “reconocer y darte cuenta de tu ser espiritual”, añadió Patel, que recordó que “antes, desde la infancia éramos conscientes de la espiritualidad y esto es lo que falta en los seres humanos ahora. Hoy los niños tienen en la escuela otro tipo de enseñanza, no la espiritual. La espiritualidad es la asignatura principal, la semilla de la vida humana. Debido a que esto falta, los seres humanos sufren. Cuando uno reconoce y se da cuenta de eso, tiene una vida de equilibrio”.

Tras poner otro ejemplo, el del pueblo de Japón cuando sufrió las consecuencias del tsunami, tragedia que significó también cambios positivos en cuanto al trato entre la gente, que com-

partió lo poco que les había quedado, habiéndolo perdido todo, indicó que “una enorme crisis les trajo ese entendimiento”, argumentando que “la felicidad no depende de las cosas físicas”.

Patel concluyó diciendo sonriente, de cara a los tiempos que nos esperan, que “podemos ser optimistas, el cambio está sucediendo. Habrá paz, felicidad y unidad”. TM



LA FUERZA DE LOS GRANATES

Conocidas como las piedras del otoño, destacan por sus propiedades energéticas y vibracionales



Carla Iglesias
Aqua Aura

fuerza, vitalidad, alegría... ésta es la tríada fundamental que caracterizan las propiedades del granate. El nombre granate deriva del latín "granatus" que significa "grano", probablemente por su parecido a los granos de la fruta de los granados.

Los granates se han ganado con toda razón el nombre de "piedras del otoño" debido a sus propiedades energéticas y vibracionales; son útiles para subir las defensas

y ayudan al cuerpo físico a prepararse para todas las "batallas" del frío invierno.

Son piedras que generalmente se encuentran fácilmente en el mercado, tienen un precio económico y están al alcance de todos. Generalmente poseen tamaño pequeño, lo que nos permite introducirlos en botes ya sea de jarabes, tónicos o aceites para masaje.

Gemológicamente hablando, hay granates de diversos colores, que van del color miel al verde

intenso. El que nos interesa especialmente es el rojo oscuro (color granate). La fuerza del granate pertenece al segundo chacra y potencia toda la energía vital del cuerpo, a los órganos reproductores les da el impulso necesario para que funcionen distribuyendo la energía sexual, equilibrándola y transformándola en vitalidad para todo nuestro organismo.

Normalmente el poder del granate está asociado al elemento fuego y al calor del cuerpo. Es especialmente indicado para la

curación de los riñones, los problemas circulatorios y la falta de ánimo. Cuando tenemos la sangre sana y fuerte nos sentimos con ánimo y alegría.

Podremos combinar una malaquita y un granate para, al meditar con ellos durante un rato, superar esos momentos en que la tristeza y los pensamientos depresivos se recrean en nuestra mente.

Muchas veces se ha comentado que la fuerza del granate tiene una relación con la energía de Marte (lucha, fuerza agresiva, nervios). Si así lo sentimos, podemos combinar el granate con un canto rodado de cuarzo rosa. Por ejemplo, en un masaje circulatorio pondremos dos cantos rodados de granate en las ingles y un cuarzo rosa en el pecho.

También podemos tomar agua potenciada por granates y es recomendable beberla por la mañana en ayunas. Para ello, previa-

mente habremos dejado la piedra por la noche en un vaso pequeño de agua mineral, tapado. Atención: debe usarse este granate únicamente para este fin.

Como joyería energética es excelente la combinación de un colgante de cuarzo rosa con pendientes de granate, de este modo formaremos un triángulo energético entre las orejas y el corazón.

Para todos los amantes de las cremas faciales, introducir dos pequeños granates dentro del frasco

les aportará fuerza y vitalidad que con un mínimo de dos semanas notarán en la piel, debido a su afamada propiedad de regenerar los tejidos.

Pocas gemas tienen tantas propiedades como el granate que cuestan tan poco y son fáciles de utilizar.

Aprovechemos el otoño para mimarnos, alegrarnos y fortalecernos de cara al duro invierno. TM

Aqua Aura está en Facebook



Chi kung
El arte de la fuerza interna

Centro Totart.
C/ Palleter 81 Valencia

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

AQUA AURA

*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



SABIDURÍA YÓGUICA: LAS GUNAS

Siri Tapa

Gobinde, Escuela de
Vida Yóguica

desde la sabiduría yóguica se nos habla de tres fuerzas que gobiernan la naturaleza e iluminan el sendero humano. A estas fuerzas se las llama gunas, son *sattva*, *rajas* y *tamas*, y dan lugar al comportamiento que determinará nuestra vida. Su entendimiento es transformador y muestra como un estilo de vida sátvico puede permitirnos sanar y ayudar a sanar el mundo.

De la misma manera que para atender a nuestra salud no podemos ir solo a los síntomas, para sanar a la sociedad tenemos que ir más allá de sus síntomas, a lo profundo de las causas que se originan en el día a día. El Ayurveda tiene una mirada amplia que interrelaciona la persona y su entorno, dice que una mente sana es necesaria para un cuerpo sano y que sin una sociedad y entorno sanos es muy difícil tener salud, de este modo vemos que no hay separación entre la salud personal y social.

Estas tres cualidades son atributos tanto externos como internos y rigen la armonía entre ambos mundos, es decir que tan importantes son las intenciones y las motivaciones internas como las acciones externas.

Lo **sátvico** es lo creativo, optimista y brillante, se centra en la pureza de los medios y no espera recompensa alguna ni tiene apego alguno. Busca la plenitud y el fin del sufrimiento de todos los seres. Tiene que ver con lo sencillo y con la elegancia, la autenticidad y lo hermoso de lo natural.

Lo **rajásico** es energético, estimulante y activador, se ocupa en alcanzar objetivos, intereses. Busca el éxito y el poder, y tiene tendencia a la ira. Tiene que ver con lo extravagante y lo excesivo, es un camino lleno de las tentaciones y trampas de lo reluciente, las riquezas y el poder, que muchas veces conducen a la frustración y el descontento.

Lo **tamásico** es la inercia, lo pesado y dominante, dicta que el fin justifica los medios. Busca el control y su ten-

dencia es a la venganza. Tiene que ver con lo oscuro, lo deprimente, lo destructivo y el miedo, crea confusión.

En un estado de verdadera realización las gunas se trascienden ya que en dicho estado no existen etiquetas definitorias ni dualidades, lo que hay es una armonía interna y externa que nos brinda el verdadero gozo. Sin embargo para llegar a él tenemos este mapa de gunas, cuya comprensión, puesta en práctica y sentido de la proporción y combinación nos harán tomar las decisiones correctas para seguir el camino verdadero en nuestro sentido más profundo.

El maestro Satish Kumar dice que hay tres tipos de felicidad a nuestro alcance:

Sátvica, la felicidad resultante de una comprensión clara de uno mismo y del mundo.

Rajásica, la felicidad que es fruto de la gratificación de los sentidos, que al principio parece néctar pero luego es veneno.

Tamásica, la felicidad que nace del engaño, que se desprende de la pereza y de la negligencia.

No es de extrañar que nos acerquemos una y otra vez a apariencias de felicidad para darnos cuenta después de lo vacíos que nos sentimos en cuanto el velo de la ilusión ha desaparecido. Algunos sacan la conclusión de que entonces hay que ir ilusionándose con cosas diferentes cada dos por tres para que esa sensación no pase, pero caen en una nueva emoción llamada *ansiedad* que se instalará para siempre como no logren salir de este bucle de autoengaño.

En lo más profundo de la vida sátvica aparece el respeto por la verdad que no puede ser logrado sin haber comprendido la angustia interna, el deseo se transforma en un impulso de respetar lo verdadero y lo natural de tal modo que el miedo es vencido por un amor que no se expresa para quedar bien sino que sencillamente defiende la vida de la mentira. La vida sátvica es accesible a todo el mundo, no necesita de dinero ni grandes recursos y se

organiza armoniosa y fácilmente por sí misma, es sencilla y sublime en el día a día encontrando la belleza del detalle, del medio, de la magia diaria, ya que aprecia y celebra la bondad intrínseca en lo natural, y por lo tanto respeta los recursos naturales, crea verdaderas comunidades y lleva a la satisfacción.

Este camino dista mucho de la vida rajásica, en la que los intereses personales se imponen y la búsqueda de lo propio, aunque sea el nirvana, se convierte en algo puramente individual. El practicante de yoga rajásico es un activista de la búsqueda espiritual que va de un maestro a otro o de una técnica a otra, quedando la mayoría de las veces en la superficialidad. Es la energía propia de las elites, *raj* es real y se relaciona con el poder, por eso gusta de los grandes proyectos, las extravagancias, los derroches, la conquista, pretende mejorar lo natural y depende del uso excesivo de los recursos naturales. Gusta de lo material, la comodidad, el dinero,

el poder y lo militar. Aunque los dirigentes hablen de la libertad y digan que la defienden, caen presos de sus propias agendas ocultas, de sus intereses y deseos de mantenerse en el liderazgo. La mente rajásica gusta de los avances científicos, los desarrollos tecnológicos y el crecimiento económico hasta olvidarse muchas veces que no somos dueños de nada o confundir la importancia de la maquinaria económica con la importancia de la vida. Cuando se pierden totalmente los límites se llega un estilo de vida individual/social tamásico, donde, pudiendo haber acabado ya con el hambre en el mundo, se sigue aceptando para perpetuar las cosas de los que están en lo más alto del poder. ¿Por qué lo aceptamos? Porque esa energía tamásica nos dice que no se puede cambiar, porque gana la apatía y el derrumbamiento del espíritu. El poder solo puede ejercerse sobre los que están más abajo y por eso una mente sárvica no aceptaría ninguna clase de poder puesto

que rehúsa a la imposición, al control o a la manipulación.

Los que buscan una posición se esfuerzan por obtenerla y mantenerla, pero los que son genuinos están libres de toda pretensión, por eso no hay que olvidar que un maestro es el que no lo pretende y solo lo es en la mirada de otros. La vida sárvica nos lleva a un camino de ligereza ya que uno abandona todas las pretensiones y el séquito de intereses que lo acompañan. Hay que estar atentos para no caer en la apariencia o el juicio de un estilo en su capa superficial.

Puede que tengamos algo de cada guna, pero lo importante es tener claro qué es lo que queremos dejar atrás y cómo transitar ese camino que nos lleva hacia otro lugar, dejar las tendencias tamásicas y seguir avanzando solo puede traernos bien a nosotros, a nuestras comunidades y a la tierra que habitamos. TM

www.gobinde.com

FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA ESCUELA DE VIDA YÓGUICA

Título certificado internacional de la European Yoga Alliance y de la Asociación Prem.
Diploma de la Fundación Europea de Medicinas Alternativas reconocido en el Ministerio de Educación.

Alicante
Barcelona
Girona
Granada
Valencia
Bogotá
Medellín

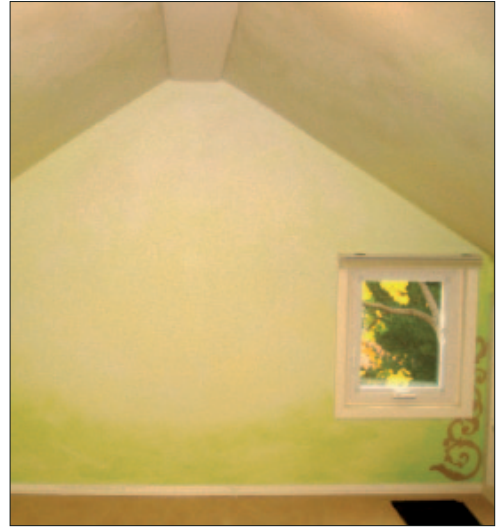


Pintor Salvador Abril, 31 RUZAFÀ (VALENCIA)
96 325 06 79 - info@gobinde.com

HappyYoga
www.happyyoga.com

LA PARED, COMO MEDITACIÓN

El sentido de enfrentarse a uno mismo y sus limitaciones



Francisco Chelós

Uno de los más bellos y cuestionados ejercicios de meditación es el que consiste en sentarse cómodamente frente a una pared en blanco, y dejar pasar el tiempo. Al principio, uno se debate entre los pensamientos, la inquietud y la crítica o autocrítica, que todos tenemos de lo absurdo de estar frente a una pared en blanco.

Pero al cabo de cierto tiempo, el espíritu se serena, los pensamientos se calman, y uno entra en otra dimensión, que es un remanso de paz, y al mismo tiempo, nos sirve de "espejo", la pared que tenemos frente a nosotros.

Como sabemos, los demás son el espejo en que nos miramos, la pared es (aunque no nos devuelva nuestra imagen) un vivo ejemplo de cómo se puede llegar a conseguir el tener una mente en blanco.

Reconozco que no es fácil, porque nos asal-

tan todo tipo de pensamientos, y hay un momento en que uno se aburre y el parloteo, esa cotorra mental que todos tenemos, no cesa, pero hay que agotarlo. Y cuando se agota la mente y se la deja definitivamente cansada y en blanco, empiezan a surgir nuevas y maravillosas sensaciones de algo que seguramente desconocemos de nosotros mismos, y es lo que encerramos dentro celosamente de nosotros.

Nuestros temores más primigenios, nuestras incertidumbres, nuestras inquietudes, nuestros deseos, nuestras expectativas, todo desfila como en una película interminable delante de nosotros, y poco a poco se va reduciendo ese campo mental, hasta quedar convertido en eso que los budistas llaman "la inmanencia serena".

Esto no es más que una meditación, que consiste en centrar la atención en un punto fijo y, a partir de ahí, ir despejando incógnitas, dejando atrás pensamientos,

vicisitudes y deseos, hasta quedarnos tal cual lo que somos, desnudos ante nosotros mismos, y esa desnudez, que no es del cuerpo, sino de la mente, y que tiene no sólo mucho más valor, sino sobre todo mucha más dificultad.

Si practicamos ese ejercicio repetidas veces, comprobaremos que cada vez nos cuesta menos esfuerzo ponernos en blanco, frente a nosotros mismos, y entrar en ese punto de meditación, relajación y quietamiento, que tan ajeno nos es en nuestro mundo de hoy.

Yo, hasta ahora, no sabía el valor exacto de las paredes, siempre creía que era sencillamente algo puesto, artificial, puesto para dividir estancias y lugares.

Pero, desde ahora, la pared para mí tiene un valiosísimo sentido, y es el de enfrentarme conmigo mismo y mis limitaciones. Cada vez que me siento ante ella, lo

que al principio es un desagrado manifiesto, se convierte, con el tiempo, en un saludable ejercicio de meditación.

Aquellos que os atreváis a hacer la prueba veréis que, aunque costosa, es altamente interesante,

un instrumento valiosísimo, para conseguir meditar nuestra mente y descansar, por fin, en ella. TM

Francisco Chelós, médico psiquiatra, sexólogo y humanista, autor de libros como "El amor sana", "Como la vida misma", entre otros.

EQUILIBRA tu MENTE, tus EMOCIONES,
RECUPERA el BIENESTAR FÍSICO
CON...
Flores de Bach
MIRIAM LIER
terapeuta floral
Consultas
con
cita previa
TEL. 635 856 228
miriamlier@gmail.com

Centro de Cábala "URIEL"

CURSOS

Comienza curso de Cábala
"MÉTODO HAUT",
Interpretación del
Árbol de la Vida,
el 23 de septiembre,
a las 10 hs.

Feminidad y la autoestima,
20 de septiembre,
a las 17 hs



TALLERES

**El cuento que
desbloquea tu vida,**
29 de septiembre,
a las 10 hs.

La comunicación,
30 de septiembre,
a las 10 hs.

Próximamente
CURSO DE OCIOterapia

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

Carmen Haut
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

EL LENGUAJE DE LOS DIENTES

Dra. Mar Tarazona Beltrán

Colegiada N° 1.794

Nuestros dientes se expresan y los odontólogos tenemos que descubrir el lenguaje de la boca. Cuando el paciente nos abre su boca, nos está mostrando lo más profundo de su ser ya que los dientes nos relacionan con el exterior y con la intimidad de nuestro interior. La odontología de hoy en día debe de ser una odontología energética y debemos ayudarnos del potencial terapéutico de las medicinas naturales a nivel energético como el Reiki, la homeopatía, las Flores de Bach, la reflexología, la fitoterapia, la terapia neural, la magnetoterapia, la Kinesiología aplicada, la osteopatía, la acupuntura y otras terapias que nos pueden ayudar a la hora de abordar al paciente y acompañarlo durante el tratamiento odontológico.

La boca siempre ha ocupado un lugar significativo, nos alimentamos a través de ella, es la entrada de fuerzas vitales para regenerar el cuerpo, el aire penetra en los pulmones por la nariz y la boca, por ella nos expresamos y relacionamos con los demás mediante el lenguaje, muecas, besos... y desde bien pequeños la utilizamos para ir conociendo y descubriendo todas las cosas ya que constantemente nos lo llevamos todo a ella.

El lugar que los dientes ocupan en la boca es importante tanto por su forma, su posición, su fisiología y su estado energético.

El maxilar superior simboliza los deseos, mientras que la mandíbula nos relaciona de una manera concreta con el entorno. La mitad derecha corresponde a lo racional, lo material, lo analítico, mientras que la mitad izquierda a la sensibilidad, el deseo afectivo, la percepción interior. La parte derecha corresponde al futuro y la izquierda al pasado.

Los incisivos centrales superiores se corresponden con los arquetipos masculino (incisivo central superior derecho) o femenino (incisivo central superior izquierdo). Se

corresponden con los riñones, la vejiga, el aparato urinario. En los sentimientos, son la voluntad y proporciona la estabilidad. Los incisivos centrales inferiores representan el lugar que ocupan los padres en la vida cotidiana. Los incisivos laterales, la posición que adoptan nos indica la relación del individuo respecto a los arquetipos (masculino o femenino, según sea derecha o izquierda). Una caries en los incisivos laterales revela un problema emocional.

El canino se relaciona con las grandes transformaciones interiores y con el crecimiento físico, la pubertad y la menopausia. Los caninos son muy importantes, se ha constatado un descenso de la vitalidad después de extraerlos, sobretodo los inferiores.

Los primeros premolares corresponden al "yo", al deseo del individuo, lo que uno quiere. Cuando en los tratamientos ortodóncicos se sacan estos dientes, el ego de estos niños disminuye, son más fáciles de manipular.

Los segundos premolares son la expresión y realización de nuestros deseos. El segundo premolar superior izquierdo está en relación con el karma, el porqué de lo que uno es.

Los primeros molares se corresponden con el deseo de ser reconocido en el lugar que uno quiere estar. Las primeras caries aparecen con frecuencia en estos dientes ya que es la época que el niño empieza su integración emocional. Los segundos molares reflejan como uno se proyecta en los demás y como ellos le ven a uno mismo.


Las muelas del juicio se relacionan con la integración de cada uno con su lado místico.

Para finalizar, sabemos que la boca puede mostrar todas nuestras vivencias, experiencias pasadas y presentes, así que, cuando nos encontremos ante un dolor de dientes, hemos de pensar que tal vez no solo se necesite de un tratamiento odontológico sino que con otras terapias se puede ayudar al paciente para que resuelva los conflictos que puedan estar ocasionando ese dolor. **TM**



MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

El equilibrio que necesitas.



Expertos en técnicas de odontología biológica:

- Rehabilitación neuro-oclusal
- Odontología neurofocal
- Terapia neural
- Osteopatía craneal

Otros tratamientos:

- Odontología preventiva y general
- Cirugía bucal
- Implantes
- Periodoncia
- Estética dental
- Endodoncia
- Odontopediatría



MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL



Telf. 96 344 76 01
C/ Cotanda, 2 - 1ª - 46002 - Valencia
clinica@clinicadentalmartarazona.com

www.clinicadentalmartarazona.com



Entregando este cupón, 15% de descuento en Odontología Biológica y 10% de descuento para otros tratamientos.

DESARROLLAR LA VIRTUD

Miriam Lier
Terapeuta floral

edward Bach, en su libro "Cúrate a ti mismo" nos dice: "Recordemos que, cuando se descubre la falta, el remedio no consiste en combatir contra ella ni emplear la fuerza de voluntad y la energía para suprimir lo incorrecto, sino en un desarrollo estable de la virtud opuesta, borrándose así automáticamente todo rastro de lo indeseable en nuestra naturaleza. Este es el método verdadero y natural de progresar y vencer lo incorrecto, infinitamente más fácil y eficaz que la lucha contra el defecto en particular. Luchar contra la falta aumenta su poder, mantiene nuestra atención centrada en su presencia y desencadena una verdadera batalla, y el mayor éxito que entonces podemos esperar es la conquista por represión, que es poco satisfactoria, porque el enemigo está todavía con nosotros y en un momento de debilidad puede aparecer de nuevo. Olvidar la falta y esforzarse conscientemente en desarrollar la virtud que la haga imposible, esto es la verdadera victoria".

En la Terapia Floral disponemos de eficaces remedios florales para volver a equilibrar y corregir cualquier desarmonía. El terapeuta debe elegir las flores adecuadas, pero también quien consulta deberá involucrarse en su propia sanación. Tomar remedios florales es el primer paso, el segundo será seguir las recomendaciones del terapeuta floral para conseguir el objetivo deseado. Y para ello se debe

tener en cuenta que somos seres holísticos, es decir que mente, cuerpo y alma están unidos y se expresan en distintos planos de vibraciones.

En la entrevista, el terapeuta detecta cuáles son las creencias de quien consulta, así como los miedos, las necesidades afectivas no satisfechas, etcétera. También elige algunos recursos terapéuticos como la meditación, la relajación, entre otros. Del mismo modo, deberíase revisar y planificar una buena alimentación, porque nuestros alimentos tienen mucho que ver con una buena salud física y emocional. También, considerar que el consumo (en su caso, excesivo) de tabaco, café y azúcares puede influir en nuestros estados de ánimo. Las personas con adicciones poco saludables ven mermada su autoestima y son proclives a enfermedades.

Estados de inestabilidad, miedo, inseguridad, ira, ansiedad, angustia -el origen y la cronicidad de muchos padecimientos-, van generando enfermedades físicas en nuestro organismo, razón por la cual resulta necesario aprender a transformar nuestras conductas o sentimientos erróneos (adicciones, manías, obsesiones), que el doctor Bach denominaba faltas o defectos, en verdaderas situaciones de aprendizaje. El camino para sanar es potenciar nuestras cualidades y minimizar nuestras faltas. Pero para poder hacerlo debemos descubrir y reconocer cómo somos, luego aceptarnos y aprender a amarnos lo suficiente para estar dispuestos al cambio.

Debemos recordar que curar una enfermedad no es lo mismo que sanar. La sanación nos pide ir mucho más allá, significa cambiar hábitos perjudiciales, adicciones y corregir creencias y patrones de conductas dañinos que nos han llevado a un estado de desequilibrio, y la enfermedad muchas veces nos da la oportunidad de cambiar el rumbo, para no lamentar males mayores.

Lo saludable es ser conscientes de las necesidades de nuestro cuerpo, observar con atención nuestros pensamientos, y obedecer los dictados del alma que nos muestra, a través de las experiencias de vida que nos toca afrontar (tanto las que nos gustan como las que nos disgustan), cuál es el verdadero sentido de nuestra existencia.

Según Bach, "estamos aquí para aprender, como si fuera nuestra vida un día de colegio", y cada lección no es ni un premio ni un castigo, sino simplemente parte de nuestro aprendizaje, y cuando más rápido aceptemos y aprendamos la lección, podremos superarla y no tendremos que volver a pasar por situaciones similares. De otro modo repetiremos las mismas faltas y el círculo vicioso volverá a comenzar. Podemos quedarnos repitiendo al mundo lo mal que estamos... siendo en realidad víctimas de nuestra propia ignorancia, o elegir entrar en un círculo virtuoso para sanar las emociones negativas y vivir una vida más plena y feliz. Tú eres en realidad quien elige. TM

miriamlier@gmail.com

FORMACIÓN SUPERIOR EN TERAPIAS NATURALES



ESCUELA SUPERIOR DE
TERAPIAS NATURALES



OSTEOPATÍA

ESTRUCTURAL I y II, VISCERAL

-test ortopédico, patología mecánica y degenerativa, dismetrias-

CRÁNEOSACRA -terapia cráneodinámica-

DISECCIÓN -en preparaciones anatómicas-

RADIODIAGNÓSTICO, PERCUTOR



NATUROPATÍA

ANATOMO-FISIO-PATOLOGÍA HUMANAS,
DIETÉTICA NATURISTA, FITOTERAPIA,
FLORES DE BACH, HOMEOPATÍA,
TERAPIA ORTOMOLECULAR, IRIDOLOGÍA



MEDICINA TRADICIONAL CHINA

ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA,

+ moxibustión, ventosas, gua-sha

FITO Y FARMACOPEA - FITOKI

TUINA, CHIKUNG, MICROSISTEMAS,

DISECCIÓN -puntos de trayecto comando-



QUIROMASAJE

TÉCNICO SUPERIOR -terapéutico y deportivo-,

VENDAJES FUNCIONALES Y KINESIOTAPE,

REFLEXOLOGÍA -podal y facial-,

DRENAJE LINFÁTICO y vendas,

SPAS: hawaiano, geotermal, coreano,

anticelulítico



SHIATSU -Japan College-

ANATOMO-FISIO-PATOLOGÍA HUMANAS,

NAMIKOSHI, AZE, MENKEN, SOTAI-HO,

EQUILIBRIO SHIN-JYUTSU



SINTAGMA
TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8. VALENCIA · Tel. 963859444

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"

SIETE CLAVES PARA VIVIR

Docente universitario y responsable de cursos de inteligencia emocional, Manuel Ramírez ha lanzado al mercado editorial un libro que rápidamente ha alcanzado gran aceptación. A través de un lenguaje ameno, logra transmitir un mensaje para la transformación personal. Dialogamos con el autor de "El regreso de Max"

-Tu libro es continuación de otro, cuya autoría no te corresponde. ¿Cómo sucedió esto, Manuel?

-Mi novela tiene dos niveles de lectura, uno que es la historia propiamente dicha y otro vinculado con el mensaje que quiero explicar: siete claves para pasar de sobrevivir a vivir. Estas siete claves las había estudiado y trabajado en procesos de desarrollo personal, y lo que me faltaba era una historia. Sin saberlo, Mónica Fusté, autora de "El mejor año de tu vida", me dio una excusa. Después de leer su novela, la cogí como coach y le pedí permiso para escribir la historia de Max, el novio de Iris (la protagonista de su libro), cuyo personaje había quedado un poco colgado. Las dos historias son diferentes. Mónica se basó sobre todo en una de las claves que yo desarrollé en "El regreso de Max", que es la de ganar-ganar. Al proponerle yo continuar contando la vida de Max desde otro punto de vista, ella me dijo que perfecto y que me firmaba el prólogo, y eso podía significar también un relanzamiento de "El mejor año...". Es un ejemplo de ganar-ganar que deberíamos tener hoy en día en la cabeza porque con la situación que tenemos, o pensamos cómo nos ayudamos y compartimos todos, o seguimos con ganar-

perder. Estoy muy agradecido a Mónica.

-¿Puedes mencionar cada una de esas claves?

-La primera es *víctima o responsable*: vas por la vida mostrándote como una víctima de lo que sucede o como responsable de lo que está sucediendo. La segunda se refiere a la diferencia entre *un hecho* y *la interpretación de un hecho*; ante una misma realidad algunos la verán como algo positivo y otros como algo negativo. La tercera es la distinción entre *"tengo que"*, como expresión que utilizamos mucho, y *"elijo"*; es decir, si tú piensas que estás obligado a hacer cosas, o que las estás eligiendo. La cuarta es *ganar-perder o ganar-ganar*. La quinta corresponde a *no tomarse las cosas como algo personal*; muchas veces pensamos que lo que ocurre es porque nos lo están haciendo a nosotros para hacernos la vida imposible, por ejemplo. La sexta la llamo *el orden correcto de las cosas*: primero es el ser, luego el hacer y por último el tener. Y la séptima, el resumen de las anteriores: *super-vivir en el amor o sobrevivir en el temor*.

-Estas claves son elementos que permiten reinventarse pero, ¿según qué modelo o patrón a seguir? ¿Lo puedo crear yo mismo?

-Te lo puedes inventar tú, pero has dado en el clavo

S
IR

Aurelio Álvarez Cortez

"Enfócate en lo que quieras y luego trabaja para conseguirlo", dice Manuel.

cuando dices modelo o patrón; es decir, la mejor manera es buscar un referente. Cuáles son tus valores principales en la vida, qué es lo que te mueve, lo que te hace sentir bien. Buscas una o varias personas, vivas o no, que encarnen esos valores, principios o forma de vida que quieres llevar. La premisa es muy sencilla: si alguien lo hizo antes, yo también puedo. Esto se ha trabajado mucho en programación neurolingüística (PNL), con el modelar.

-Algunas personas que se hallan en el camino del desarrollo personal sienten como una presión, a la que rechazan, frases como "tienes que cambiar, reinventate", planteando que no les apetece.

-Creo que es Louise Hay quien dice que todo el mundo quiere cambiar pero nadie quiere tener que cambiar. En realidad, tú no tienes obligación de cambiar, sino que eliges en todo momento qué tipo de vida quieres llevar. No es peor decisión sobrevivir que vivir. El que elige un trabajo supuestamente fijo, con un sueldo a fin de mes, no toma una mala decisión. Ahora bien, ello tiene consecuencias, como elegir ser un emprendedor tiene otras consecuencias. Lo recomendable es ver el entorno y decidir en base al conocimiento. La verdadera clave

Quién es

Licenciado en economía, máster en Creación, Gestión y Desarrollo de Franquicias por la Universidad de Barcelona, Manuel Ramírez también tiene un máster oficial en Educación y TIC (elearning) por la Universidad Abierta de Cataluña.

Actualmente es director del Instituto Grafológico Kimmon, empresa dedicada al entrenamiento de la psicología positiva. Desde el año 2001, se ha dedicado siempre a la docencia en el mundo universitario. Ha impartido clases de micro y macroeconomía, de gestión financiera y de estadística, en centros de gran prestigio como ESADE o la propia Universidad de Barcelona. También es profesor de ESERP.

Es autor de "El regreso de Max", de Editorial Alrevés, primer libro de la trilogía "Camino al liderazgo".

Contacto: manu@kimmon.es

es darse cuenta. Muchos van por la vida sin darse cuenta de cómo viven. Yo soy hijo de funcionarios, acabo de hablar con mi madre y le he dicho que se ha quedado sin la paga de Navidad. Puede amargarse o tomárselo con resignación, porque de todas formas se quedará sin ese dinero.

-Estás hablando de responder ante la vida con ciertas habilidades, es decir, con responsabilidad, o sentirse una víctima.

-Yo quiero distinguir la palabra responsabilidad de otra, como culpa. Tu vida hoy es la consecuencia de las decisiones tomadas anteriormente, a lo largo de los años. Si no te gusta la realidad, tienes la responsabilidad y el compromiso de tomar acción de moverte para otro lado, pero quejarse, e insisto que no hablo de una decisión buena o mala, no te dará fuerzas para cambiar las cosas.

Hay otra distinción adicional que es muy importante. Víctor Frankl, psiquiatra judío que estuvo en el campo de concentración de Auschwitz, decía que la libertad última es decidir cómo te sientes frente a lo que sucede. La responsabilidad total en realidad es mi objetivo en la vida, se trata de ser feliz, quiero ser feliz. Entonces tengo la libertad de decidir cómo me siento ante ello, ser proactivo, no dejar que las cosas sucedan sino generar nuevas oportunidades, las oportunidades que quiero.

-¿El humor es o no una herramienta válida?

-Soy un gran aficionado al sentido del humor. Doy clases en la universidad y creo que el humor es una herramienta para el aprendizaje brutal porque abre el cerebro y predispone a aprender, pero hay que tener cuidado con el tipo de humor que utilizamos. Si es el sarcasmo, nos llevará hacia una emoción negativa. De todas formas, si nos tomásemos la vida con un poquito más de humor

las cosas nos irían mejor.

-Tal vez necesitamos ponernos unas gafas imaginarias para poder ver de otro modo lo que sucede. ¿Qué tipo de gafas nos recomendarías?

-Serían unas gafas que siempre nos hiciera ver la parte positiva de cualquier situación porque ello genera una energía positiva y, a la vez, crea un futuro en una determinada línea. En cambio, si se origina una energía negativa, se crea más de lo mismo. No estoy diciendo nada nuevo, es lo que expresa la ley de El Secreto, acerca de que creamos aquello en lo que nos enfocamos. Opino que a El Secreto le faltaba un detalle, que es "enfócate en lo que quieras y luego trabaja para conseguirlo".

Además, las gafas deben permitirte ser más empático; la empatía es una de las principales cualidades de una persona exitosa. Joaquim Valls, mi socio en el Instituto Kimmon, donde dirigimos seminarios de desarrollo personal, con entrenamientos de inteligencia emocional, ha estudiado las claves de personas de éxito, y una de ellas es la empatía. Si somos capaces de ponernos en la piel de nuestro interlocutor evitaremos muchísimos conflictos, con lo cual volvemos al tema de la energía positiva y la negativa.

-Hay tres niveles donde el amor se expresa en tu novela: el de pareja, en el trabajo y otro de tipo social. ¿Cuál es la columna vertebral que articula ese sentimiento en diferentes contextos?

-Es aquello que te hace sentir bien y normalmente es ayudar al otro a sentirse mejor. Ya sea en una relación de pareja, cuyo propósito principal debería ser ayudar a que tu pareja sea feliz, creando las mejores circunstancias, como también en un ambiente laboral o en una relación más social o colectiva. El amor tiene un fuerte vínculo con aquello de ir

con tus valores. Cuando estamos dedicando nuestras horas a algo que es una fuente de dinero pero que no tiene que ver con nuestros valores, llevamos una vida bastante gris y en un momento dado nos preguntamos "qué estoy haciendo yo con mi vida".

-¿Qué tipo de comportamiento ves en tus alumnos universitarios con respecto a esto que comentamos?

-Noto una distancia cada vez mayor entre sus deseos internos, los de verdad, y lo que están haciendo. Ellos ven a la carrera como algo que deben hacer porque la sociedad exige un título, luego harán un máster, pero no se trata de algo que les apasiona. Cuando puedo hablar de esta situación, dentro del contexto en que nos movemos. En una clase de estadística, por ejemplo, me preguntan para qué les servirá y les contesto que no sé exactamente para qué pero que la utilizaremos como una herramienta, como una excusa, para aprender aquellas características que son importantes, como liderazgo, empatía, ser proactivo. Y luego me encuentro con algo insólito que no debería ser habitual, ya que ellos me agradecen la profesionalidad. Quiere decir que algunos profesores no están motivados sino que sobreviven, creando un ambiente de hastío, y digo algunos, no todos. A los alumnos los invito a que "inventémonos que esto nos gusta", porque finalmente terminará por gustarnos. Es así de sencillo. Actuemos "como si", y utilicémoslos como excusa para trabajar aquellas características que son importantes. Intento hacer una meta-clase, dar herramientas para aprender a estudiar, a motivarse, lograr una mayor inteligencia emocional, que no se enseña en las escuelas.

-La inteligencia emocional es un tema para incluir en el ámbito educativo y fuera de él.

-¡Y tanto! Es una gran asignatura

pendiente del sistema, y de hecho el sistema educativo, en niveles previos a los universitarios, hoy está terriblemente obsoleto. El fracaso es el resultado de lo anticuado del sistema, que además está equivocado. Un ejemplo de ello es que penalizamos el error, cuando éste es la mayor fuente de aprendizaje. Tú tienes que equivocarte mucho en la vida, a ser posible con consecuencias pequeñas, asumibles. Y no me refiero a que abras un negocio, hipoteques tu casa y arruines a tu familia, porque eso sería un desastre. Pero si montas un negocio con dos mil euros y no te va bien, por lo menos tienes la oportunidad de aprender qué falló. En este país se penaliza el error. En Estados Unidos te piden en un currículum que pongas éxitos y fracasos; aquí los fracasos los tienes que esconder. En la escuela se corrige con bolígrafo rojo subrayando lo que está mal. ¿Qué generas? Pues una cultura de un trabajo seguro para no asumir riesgos, pero hoy en día eso está totalmente desacertado.

-Christian Felber, creador de la teoría económica del bien común, rescata, como otros muchos, la cultura de la solidaridad y el coopera-

tivismo. Por otra parte, se está reconociendo cada vez más a Bután por su índice de felicidad nacional. En esta etapa de transición global hay que cambiar los valores, a niveles públicos y privados, porque puede que nos vaya peor.

-Vamos hacia a una sociedad donde ganamos todos o, de lo contrario, será insostenible. El ganar-perder, en realidad, no existe; al final todos perdemos. No puedes tener un porcentaje importante de la población sin recursos, que no llega a fin de mes, desempleado, sin hogar... es insostenible. O lo resolvemos de modo que todos ganemos o todos saldremos perjudicados, no sólo los que están mal. Es imprescindible ir hacia la cultura del ganar-ganar.

-Habrá que ver las cosas de otro modo y transformar nuestro entorno.

-Lo importante es darse cuenta de cómo estás viviendo, a nivel personal y social, y la buena noticia es que, una vez que te hayas dado cuenta, no puedes hacer ver que no lo sabes porque debes tomar acción. "El regreso de Max" es el primero de una trilogía (Camino al Liderazgo), en el que hablamos de las claves y

el darse cuenta; el siguiente se refiere a tomar acción, transformarte. Ya está escrito y creo que aparecerá el año que viene. Con este mensaje quiero plantear qué vas a hacer ahora, porque el verdadero aprendizaje no es lo que sabes sino lo que haces con lo que sabes. Por lo tanto, si nos quedamos en las siete claves y nada más, seguimos igual que antes. La idea es ponernos en marcha.

-¿Qué te hace feliz?

-Ayudar o apoyar a que la gente se dé cuenta. Fue un cambio tremendo darme cuenta, aprender todo esto, vivir esas siete claves, y esto me ayudó a tener una mejor relación con mi mujer, mi madre, mi hermana, compañeros de trabajo; a ver si todas las dedicaciones que tengo van acordes con mis valores o no. Resultó ser un impulso muy potente que me hizo ver la vida de una forma diferente; yo vivía cabreado, y me propuse ayudar a transmitir el mensaje. Cuando seamos suficientes, la masa crítica, entonces será cuando haya esa pequeña revolución, con un cambio de chip, porque parece que los políticos no se han enterado de esto, o hacen como que no se han enterado. TM

 *European School of Craniosacral Therapy®*

Terapia Craneosacral - Biodinámica

- Nuevo curso profesional de dos años en Jávea
- 20 seminarios (sábado y domingo) inicio: 3 de noviembre de 2012
- Basados en las enseñanzas de Sutherland y el modelo biodinámico de Sills
- La formación incluye: nacimiento y órganos y visceras
 - La ESCT ha impartido cursos de TCS en España desde 1995
 - En un lugar tranquilo en plena naturaleza
 - Diploma reconocido por la Asociación Española de TCS



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

Robert Harris 96 597 4343 - email: robert@craneosacral.com

Cristina Groetsch Alfonso Tel: 696 301 001



DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA

La enfermedad como solución

Francisco Iváñez



La Descodificación Biológica de las enfermedades es una manera de entender la terapia a partir de las investigaciones realizadas por el doctor Ryke Geerd Hammer, radiólogo alemán.

En el mundo animal, la leona tiene cachorros y si aparece otro macho dominante, matará a las crías, acabando con los descendientes de su predecesor. La hembra se encontrará ante un conflicto biológico inconsciente. En consecuencia ovulará para ser cubierta por este macho y así perpetuar la especie, teniendo nuevos cachorros. La generación de quistes en los ovarios produciendo estrógenos y los tumores en las mamas de las leonas no son

una enfermedad, sino la curación.

Así el síntoma se convierte en una solución de supervivencia.

La biología no hace nada sin sentido. El síntoma es una reacción. Es necesario encontrar la acción. Cualquier enfermedad, cualquier síntoma tiene una intención positiva. Hasta para el doctor Hammer decir enfermedad equivalía a decir problema.

Con la Descodificación Biológica se propone dejar de ver la enfermedad como un problema y ver en ella una solución. Si voy a cambiar, como algo vital, una cortina y no está por altura a mi alcance, buscaré una solución exterior para satisfacer esa necesidad, por ejemplo una escalera. Problema solucionado.

Y tal como expresa Chistian

Flèche, si por ejemplo me despiden del trabajo y eso entra en contacto con mi historia, dándole un sentido, que a su vez se va a convertir en una sensación y en una expresión biológica en mi cuerpo: "es humillante" o "injusto", "aterrador", "bochornoso", etcétera.

Si no encuentro rápidamente una solución satisfactoria y no expreso esa emoción, ese sentimiento se convertirá en una vivencia biológica: "es indigesta: estómago", "asfixiante: pulmón", "desestructurante: huesos"; "asquerosa: colon"; "demoledora: riñón", etcétera.

Hay una necesidad biológica que tiene que satisfacerse. Como escribió Carl Gustav Jung, "todo lo que no aflora a la conciencia

regresa en forma de destino", como síntoma, enfermedad, accidente, fracaso o mal; por el contrario, todo lo que aflora a la conciencia no regresará nunca en forma de destino, fatalidad o enfermedad.

El inconsciente biológico nos gobierna hasta que seamos conscientes de ello y entonces se produzca un cambio en el inconsciente.

Si tengo un problema de territorio real o simbólico lo necesitare solucionar a base de incrementar mi capacidad de marcar el mismo, creándome más vejiga (quizá con un cáncer). Si la mujer que alcanza el climaterio se desvaloriza para la biología en su función reproductora, quizá desarrolle una pérdida de estructura ósea (osteoporosis).

Siguiendo con lo que llamamos las etapas de la biología, si tenemos una afección de piel (y generalizando muchísimo), nos encontraremos probablemente ante un conflicto de relación, y si por ejemplo nos encontramos en un problema de hígado, puede que estemos ante un problema de escasez, etcétera.

Christian Flèche dice que "la enfermedad es una solución biológica paliativa y transitoria esperando la resolución de la actividad conflictiva original".

La búsqueda de este conflicto original, su identificación, la formulación de hipótesis y su verificación posterior llevarán a la solución de este conflicto, en su caso dejando sin función ni motivación, a la enfermedad.

En esto consiste la terapia básicamente de Descodificación Biológica de las enfermedades.

Está asistida por un conjunto de herramientas complementarias tales como el estudio transgeneracional del individuo, la utilización de los ciclos biológicos memorizados, la respi-

ración consciente y conectada (Rebirthing), la utilización de la PNL, la utilización de Hipnosis Ericksoniana, numerología con carácter psicocomportamental y la estructural.

Es necesario mencionar que en ningún momento la Bio-descodificación Biológica pretende sustituir a la medicina alopática ni a ninguna otra forma de terapia, ocupando una función complementaria y amplificadora.

No es una terapia de intervención mental ni psicológica. Su campo de acción se centra en el cuerpo a través de las sensaciones. Se utilizan diversos protocolos que estructuran y aceleran el proceso para llegar a lo que se llama el resentido, y de aquí a su expresión y, en su caso, al cambio de la historia. TM



H & B
Incense

Un incienso 100% natural,
un incienso que cuida de tu salud,
que respeta el medio ambiente
y promueve las relaciones justas.

www.incienso-incense.com

Incienso 100 % Natural. (Venta al mayor)



Yoga

www.yogaconalma.com
Tel. 680 113 488



GUÍA ESPIRITUAL Y EMOCIONAL

www.caminodelafelicidad.es

669 76 13 29 (Victoria)

psicoesoterismo@hotmail.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).

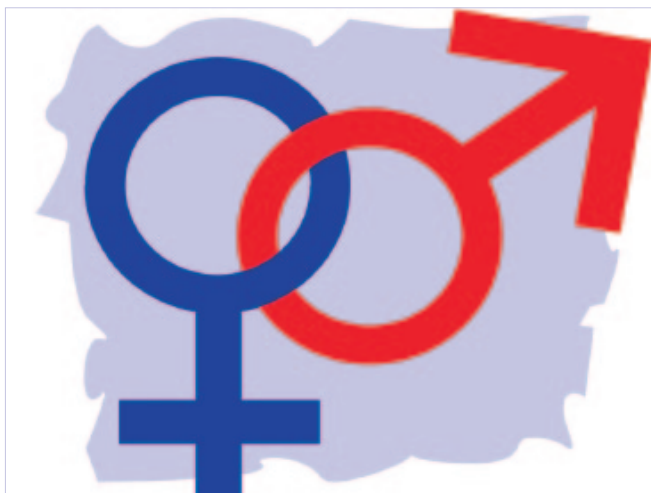
Swissnahrin  **Calidad Suiza en productos naturales**

INFORMACIÓN Y PEDIDOS
635 856 228

¿Quieres distribuir nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

MASCULINO + FEMENINO = GANAR, GANAR

*Un modelo
de convivencia
y colaboración,
perfecta armonía
e igualdad*



Martín Ribes

Terapeuta chamánico y
transpersonal. Formador en
Chamanismo Práctico

nuestra selección española vuelve por tercera vez a ser campeona. Esta generación de jóvenes deportistas-guerreros, limpios de la falta de autoestima que arrastrábamos desde la guerra civil, está maravillando al planeta con su despliegue de arte y belleza en su hacer. Antiguamente los equipos de fútbol basaban su esquema de juego centrándose en una estrella tipo Maradona, Pelé, Di Stefano -el futbolista, no el indigo- que era el pilar fundamental del equipo. Si éste fallaba, todo se iba al garete.

Un tipo de juego que reflejaba el sistema jerárquico y de patriarcado reinante en todas las áreas vitales de la sociedad. La actual selección española está mostrando con su juego el cambio de conciencia en el que ya estamos inmersos, un modelo donde lo masculino y lo femenino no compiten ni se excluyen sino que conviven y colaboran en perfecta armonía e igualdad para alcanzar el éxito y la victoria final. Combinan ingredientes como la determinación, el temple, la camaradería, la fuerza y la agresividad positiva de lo masculino y los aderezan con la creatividad, la receptividad, la empatía, la intuición y la

belleza de lo femenino. Lo mejor de cada casa.

Esto me suscita la reflexión de que el éxito personal pasa por entender e integrar ambas potencias universales en el individuo para ganar-ganar. Un buen ejercicio que llevo a cabo en mis talleres consiste en realizar un viaje chamánico para conectar con ambas energías, la masculina y la femenina, y así poder experimentar y conocer estas fuerzas desde el plano sutil, más allá del género con el que habitualmente nos identificamos. Resulta muy interesante cómo a cada individuo se le muestra una visión distinta, siempre acorde con lo que uno necesita para equilibrarse, sin dogmas ni reglas de lo que es o debería ser, sin una verdad definitiva, si bien es cierto que impregnados de los arquetipos universales.

Hoy por hoy, en lo que al campo de la salud se refiere, parece que el modelo de trabajo holístico-intuitivo-femenino va ganando terreno más y más dentro del esquema mente-científico-masculino que supone la medicina convencional y ortodoxa. Recientemente, de visita a casa de mis padres vi en un canal de la televisión alemana un programa que llevaba por título "Das Geheimnis der Heilung" (El Secreto de la Curación). La emisión trataba sobre la aplicación de distintas técnicas alternativas y holísticas de sanación en los hospitales públicos alemanes. Para mi grato asombro, en el documental vi cómo un hombre vestido como cualquier ciudadano de a pie -sin plumas ni cacareando- realizaba trabajo chamánico con el tambor junto a un doctor, con su bata, en

el hospital. Ambos profesionales trabajando codo con codo, en buena camaradería. Todo muy normal y natural.

El doctor vienés Thomas Schmitt, especialista en oncología, hacía unas declaraciones en el mismo programa sobre su intención de proporcionar a los pacientes con cáncer fuentes adicionales de curación a través del viaje chamánico. Según el Dr. Thomas, "la medicina convencional es muy rica en tecnología (masculino), pero pobre en imágenes (femenino). (...) Si la imaginación se despierta en el propio paciente y se encuentra con sus imágenes interiores de poder, puede desarrollar una fuerza que contribuirá significativamente a la curación".

En la actualidad en Alemania se tiene la opción de recibir te-

rapias energéticas como el Chamanismo dentro del régimen de la seguridad social. El sistema sanitario alemán está valorando la importancia tanto de la considerable reducción de gastos en sanidad como los asombrosos resultados conseguidos incluso con enfermos terminales de cáncer. Aquí lo veremos, si lo vemos porque hemos aprendido algo de esta crisis, dentro de unos años...

Feliz senda, ¡Ahó! TM

El 6 de octubre próximo empieza en Valencia la 2ª edición del curso de formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo. Un curso de seis meses facilitado por Epopoteia y la Asociación Española de Estudios Chamánicos (AEECH). Para más información visita la web www.epopteia.es o llama al 615 856 360.

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: 6 de Octubre Fin: 24 de Febrero

MÓDULOS:

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

Información sobre fechas, precios e inscripción:
<http://www.epopteia.es> - Tel. 615 856 360.
Imparte Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal

LOS DIENTES TIENEN MEMORIA

Reveladores silenciosos del devenir humano

*“No me dejes pedir protección ante los peligros,
sino valor para afrontarlos.
No me dejes suplicar que se calme mi dolor,
sino que tenga ánimo para dominarlo.
No me dejes buscar aliados en el campo de batalla de la vida
que no sea mi propia fuerza”.*
Rabindranath Tagore

Amelia Izquierdo Acamer
Psicología clínica
Psicoterapeuta Floral Integrativa
Gema Ballester Palanca
Médica Odontóloga.
Kinesióloga Dental

La vida es un patrón de organización complejo que se auto-recrea reflejándose en la estructura corporal. Su dinámica, en cambio constante, es una realidad; la impermanencia es para el budismo una de las verdades últimas de la existencia y ante esta evidencia tan palpable solo nos cabe aceptarla como una ley soberana.

En cambio, la paradoja de la impermanencia se plasma en los dientes, pues de todos los órganos y sistemas del cuerpo humano, la dentadura es lo que más permanece, se mantiene intacta incluso después de la muerte, como los huesos, ella es el testigo inexcusable del paso del tiempo, permaneciendo. Es decir, si un diente fósil es capaz de darnos tanta información sobre el ser, qué no será capaz de darnos un diente durante la vida actual de su dueño.

En antropología los dientes fosilizados son objeto de estudio y a través ellos nos es posible conocer no solo el tipo de ser que habitó en aquel exquisito y definido artilugio llamado cuerpo, sino también de sus hábitos, los modos y las maneras determinadas de la sociedad y la cultura en las que desarrolló su vida. Los dientes son reveladores silenciosos del devenir humano, mostrando de manera palpable no solo la edad del hombre, sino también sus usos y costumbres. Esto es un argumento de peso para empezar a concebir cualquier problema dental dentro del curso existencial del ser humano.

Existe una relación muy estrecha entre el bienestar y la salud; también es una constante advertir que un organismo que expone toda su belleza suele ser un organismo sano, en cambio nos cuesta mucho enten-

der que tanto el bienestar como la salud dental son condiciones "sine quatum", no solo para lucir nuestra mejor sonrisa, sino también para exponer la belleza poética de nuestras almas, por encima de cualquier técnica, por novedosa que sea, que solo va a pretender "imitar" lo que la naturaleza nos ha dado.

Una pieza dental es un instrumento que nos ayuda a determinar, a través del órgano que la sustenta, cómo está existiendo y se va plasmando la vida en ese ser humano; conocer estas condiciones y emociones y ayudar a que el paciente las exprese, es un camino de toma de consciencia, fundamental para su realización, y un gran paso hacia la curación definitiva.

En las prácticas médicas ortodoxas se mantiene una visión a menudo parcial y estática del proceso terapéutico; se aboga por la intervención a veces drástica del problema con el que viene el paciente, se extirpan órganos, se extraen dientes (cabe decir que en el sistema sanitario público es la única intervención ambulatoria) como primeras medidas, argumentando en la mayoría de los casos motivos de "prevención" o que "ya no vale". Esta acción debería ser el último de los últimos recursos. El primero, bajo nuestro punto de vista, sería acompañar al paciente, en lugar de quitarle la posibilidad de participar en su sanación; cuidarle (este es el concepto más cercano a la etimología de terapia) antes que intervenirle.

En la clínica dental observamos, por ejemplo, que tras la sustitución de las amalgamas de mercurio, el paciente nos revela ciertas molestias físicas o emocionales unos días después.

Generalmente, ello es debido a que, tras la r-emoción, pueden surgir emociones que suelen estar relacionadas con la misión existencial del órgano asociado con esa pieza dental. La expresión de estos síntomas varía según la persona de que se trate y esto nos induce a pensar que, bajo el "hermetismo" de la amalgama, se estaba "conteniendo" la causa vital que originó las caries.

La posición simétrica de los dientes nos da una pista hacia dónde debemos buscar la alteración

energética del órgano, entendiendo que dicha alteración tiene que ver con una emoción que se ha involucrado en el ciclo de la experiencia de la persona, pudiendo ser hacia uno mismo o hacia los demás.

Una vez más el cuerpo humano a través de los dientes nos revela su capacidad holográfica, niveles dimensionales donde el lenguaje emocional se plasma en ellos en un agraciado baile de luces y sombras. TM

www.zentrane.es

HOLISTICA

Psicología Clínica
Odontología Energética
Medicina Natural

 Zentrane
Amelia Izquierdo

 dentameg
Gema Ballester

C/ Periodista Azzati 5-3B. Puerto de Sagunto. 962691324-961187814
www.zentrane.es

Inicio curso clases
YOGA, DANZA ORIENTAL, PILATES.

Terapias REIKI e Iniciaciones.

Charlas con entrada libre
Feng shui, Geometría Sagrada,
Deeksha... CONSULTA AGENDA EN NUESTRA WEB



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

TIEMPOS MUY BUENOS

Mientras estemos conscientes y no nos enganchemos en el tren de las malas noticias, vamos a ir bien

Mabel Katz

Estos tiempos son muy buenos, aunque no lo parezcan porque ya no tenemos opciones de vernos como víctimas, o de sentir que Dios se ha olvidado de nosotros y no nos escucha. Son tiempos de grandes e importantes cambios, y mientras nos mantengamos conscientes y no nos enganchemos en el tren de las malas noticias, vamos a ir bien.

En mi trabajo de Zero Frecuencia®, la Frecuencia Cero, hablamos de cómo situarnos en la corriente de la vida que conduce al lugar perfecto, en el momento correcto con la gente adecuada. Ahora bien, ¿qué hacemos frente a lo que está ocurriendo? Pues nos preocupamos, pensamos, nos conectamos con nuestros miedos. Todo esto no nos pone en esa Frecuencia Cero, absolutamente lo contrario: nos saca del camino de la vida, de la sincronía, de aquello que en realidad somos.

Nosotros no somos esos miedos ni esas preocupaciones. Estamos mal educados; el pensar y el preocuparse son nuestras adicciones. Las “malas” noticias vienen para darnos la oportunidad de soltar y de liberarnos, para así atraer lo que es correcto en nuestra vida.

Hemos estado tan dormidos que ahora no existe otra posibilidad que despertarnos. No tenemos otra salida. Por eso, cuando tratamos de ir contra la corriente se



nos hace tan duro y difícil.

Un desempleado puede decir: “Perfecto, Mabel, entonces concretamente qué hago”. Bien, en primer lugar, saber que no puedes solo, y entonces tienes que soltar y pedir ayuda a Dios, al Universo, como cada uno lo comprenda, lo crea. Pedir a esa mente superior a nosotros, que nunca nos abandonará y menos ahora si pedimos ayuda.

Además, comprender que la ayuda no viene cuando estamos pensando o preocupados. Debes estar lo suficientemente consciente para no engancharte y darle permiso a Dios para que te ayude.

La forma de pedir debe ser la que a uno le funcione. Cuando vamos a la iglesia, en verdad no tendríamos que ir a pedir, sino a dar gracias. ¡Hay miles de cosas por las que sentirnos agradecidos...! pero nunca las valoramos porque siempre focalizamos aquello que nos parece que falta.

Si me echaron del trabajo, digo gracias, no me preocupo. Tengo que saber en mi corazón que no estoy solo, que todo lo que necesito vendrá (no sé de dónde, pero va a venir) cuando lo requiera. Y atención: un mes antes no. Tendré el dinero del alquiler cuando deba pagarlo, un mes antes no porque las cosas no funcionan así.

Debo confiar en mi corazón que esto pasará. No le

haré caso a mi intelecto, a mi memoria... Pensamos que todo lo que ha pasado se repetirá; no es verdad. Se repite si no cambio mis patrones mentales, dándome cuenta de que hay una parte mía que siempre me está cuidando, que ya sabe cuáles son todas mis responsabilidades, que me quedé sin trabajo, y que ahora le debo dar permiso para que me muestre qué es lo próximo.

Hay varios temas para reflexionar con respecto a quedarse sin trabajo. Por ejemplo, que si no nos echan, no nos vamos. ¡No estamos en el lugar correcto y por eso nos tienen que echar! Cuando una puerta se cierra, hay otra dispuesta a abrirse de inmediato, pero generalmente no le damos permiso para que lo haga porque no confiamos.

Otra cuestión muy importante es que creemos que necesitamos un trabajo porque el dinero viene sólo por trabajar. Tenemos esos programas mentales que nos dicen que el trabajo es algo que no nos gusta, pero que tenemos que hacerlo por necesidad. Ellos corresponden al viejo paradigma. Comprendamos que nos echan del trabajo porque llega el momento de crear lo propio, no porque hay que ir a buscar otro trabajo.

Todos tenemos talentos únicos, naturales, cosas que hacemos fácilmente. Pero precisamente porque resultan fáciles no nos damos permiso para hacer dinero con ellos. Decimos "esto lo puede hacer cualquiera, ¿cómo voy a cobrar por esto?". Esos talentos son naturales porque es lo que tenemos que hacer... Siempre vamos contra la corriente, en lugar de dejarnos llevar por la vida.

Si no recordamos quiénes somos, el poder que tenemos y cómo estamos cuidados, sin consentir que nos protejan, no tenemos chance. Es momento de subirse a los botes, algunos irán en primera clase y otros nadando... Todos volveremos a casa, de una forma u otra. Esto volverá a ser el paraíso y, si Dios lo permite, me gustaría quedarme para verlo.

Ha llegado el momento de confiar, de dejar de pensar y de preocuparse, y de seguir a Dios. Muchos cambios sucederán porque nos hemos confundido demasiado, creyendo que sabemos y esto lo vamos a resolver. La Tierra hará los cambios que deba realizar, con o sin nosotros.

Para mí el mundo perfecto, el paraíso, es donde todos hacemos lo que amamos, lo que nos encanta hacer, lo que haríamos aunque no nos pagaran, porque nos da una inmensa satisfacción. Seguir esa pasión interior es seguir una brújula que nos lleva al lugar perfecto, en el momento adecuado con la gente apropiada. Lo único que se requiere es confiar, ser uno mismo, volver

a ser niño otra vez, sin preocupaciones, dejándonos llevar. Así le daremos permiso a esa parte nuestra que ve mejor para ubicarnos en el sitio perfecto. Las cosas fluirán, es la ley del universo. No hemos venido a sufrir.

Es el momento de creer otra vez en nosotros, haciendo lo que está en nuestro corazón, no en nuestra mente. Lo que aprendimos que está bien o está mal, eso son solo creencias que tenemos el poder de cambiar. Entonces, cuando soy yo mismo, estoy en esa Frecuencia Cero, en sintonía, puedo escuchar más claro.

Nuestro trabajo es el de estar en el presente. Cada vez que digo gracias vuelvo al presente, confío. En el presente nunca me falta nada, tengo todo lo que necesito. Hay que confiar en uno mismo y cuando practicas Ho'oponopono empiezas a creer. Yo misma no era creyente, pero hoy no tengo dudas de que Dios existe. La idea es que debo admitir que Dios sabe más que yo, no importa cuántos títulos universitarios haya obtenido o qué tan inteligente sea. Tengo que conectarme con la sabiduría del corazón.

Einstein decía que el conocimiento es una extensión de nuestra esfera de ignorancia, cuanto más información manejamos más alejados de la verdad estamos. Somos seres "peligrosos", pensamos que sabemos... TM

<http://mabelkatz.com/spanish>

Mabel Katz
en Madrid, España

¿Quieres saber más sobre Ho'oponopono?
El Secreto más allá de "El Secreto"

Ho'oponopono es un antiguo arte Hawaiano de sanación puesto al día para el mundo de hoy, que nos enseña a dejar pasar los bloqueos y problemas que causan desequilibrio en nosotros mismos.

Mabel Katz es reconocida mundialmente como una de las autoridades principales en el arte de Ho'oponopono.

No te pierdas a Mabel en Madrid el 24 y 25 de Noviembre, 2012
www.PuentesdeLuz.es/mabel.html

Suscríbete al boletín de Mabel
www.ElCaminoMasFacil.com
y disfruta de los regalos que Mabel eligió para ti.

facebook/MabelKatzFanPage twitter.com/MabelKatz

TERAPIAS INTEGRALES

Se realizará en octubre la segunda edición del simposio que congrega a diversas corrientes terapéuticas



el 20 y 21 de octubre se realizará la segunda edición del Simposio de Terapias Integrales, organizado por la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (AVALTEF) y con el patrocinio de TÚ MISMO. Como la edición anterior, este evento tendrá lugar en el Complejo Deportivo y Cultural La Petxina, paseo de La Petxina 42, Valencia.

Este año el programa de actividades incluye los siguientes ponentes, con sus respectivas conferencias:

Sábado 20, a las 10, María José Viqueira, exprofesora de la Facultad de Filología de la Universidad de Valencia, que hablará sobre "La conciencia como marco de referencia en la evolución humana". A las 11, Adoración Ferreres, doctora en psicología, directora de la Unidad de Investigación y Formación

en Psicología, Salud y Terapias Complementarias, experta en Homeoterapia, psiconeuroacupuntura clínica. formadora en Homeoterapia y Aromaterapia psicósomática, expondrá acerca de "Psicoaromaterapia sagrada: el legado de los faraones". A las 12, Felipe Soriano, naturópata y nutricionista ortomolecular, delegado zonal de Nutergia, se referirá al tema "IOMET: un sistema de valoración innovador y eficaz". A las 13, José Joaquín Andrés Navarrete, maestro de Reiki, disertará sobre "Terapias energéticas, tecnologías espirituales de hoy.

Por la tarde, a las 16.30, Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal, formador en Chamanismo Práctico, hablará sobre "Chamanismo, el arte natural de auto-sanar". A las 17.30, Francisco Iváñez, experto en Biodescodificación, abordará el tema " Introducción a la biodescodificación. Los códigos biológicos de la enfermedad". A las 19,

Ana Pérez, consultora de Desarrollo Personal, terapeuta Gestalt, coach y periodista, disertará sobre "Responsabilidad y conciencia: claves de poder". Y a las 20, cerrando la primera jornada, Pepe Lanau, formador en cuenterapia, ofrecerá un concierto de cuencos.

El domingo 21, a las 10.30, Pilar Ivorra, terapeuta, renacedora, facilitadora en Constelaciones Familiares y del sendero chamánico, expondrá sobre "Renacimiento, un camino a la ascensión". A las 11.30, José Hernández, médico, terapeuta neural, se referirá a "Terapia neural: una medicina con espíritu femenino", y a las 12.30, Ricardo Orozco, terapeuta floral y formador de terapia floral, director del Institut Anthemon (Barcelona), cerrará la lista de ponentes con

el tema "Flores de Bach: 18 años de aplicaciones locales".

Los interesados en asistir a este simposio pueden realizar su inscripción a través del correo electrónico de TÚ MISMO, info@tu.mismo.es, o hacer consultas a través de los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027.

A los asistentes se les entregará certificados de asistencia.

Congreso Mediterráneo de Yoga

A partir del mes próximo ofreceremos un completo informe sobre un gran acontecimiento que TÚ MISMO está organizando junto al Instituto de Estudios del Yoga: el Primer Congreso Mediterráneo de Yoga.

Con un amplio abanico de participantes provenientes de diversos puntos de España y el

extranjero, se desarrollará un ambicioso programa que aspira a convertir a Valencia en un punto de referencia en cuanto a esta disciplina.

Este evento es un derivado natural de los encuentros de yoga que han tenido como figura principal a Ramiro Calle, y cuenta con el apadrinamiento del Congreso de Yoga de la Costa del Sol, que del 7 al 9 de este mes realiza su sexta edición, en Marbella (informes: congresosdeyoga.com).

El Congreso Mediterráneo de Yoga se desarrollará del 15 al 17 de febrero de 2013, en el Complejo Deportivo y Cultural La Petxina.

Nos queda entonces esperar hasta la edición de octubre para conocer todos los principales detalles de este destacado acontecimiento. TM

SIMPOSIO

Terapias Integrales

VALENCIA MMXII

20 y 21
de octubre

Complejo Deportivo
Cultural La Petxina

organiza
avaltéf

Asociación Valenciana de Terapeutas Florales

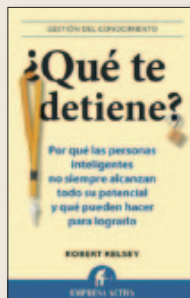
patrocina
tú mismo

TIEMPO LIBRE



Conciencia plena **S. Smalley, D. Winston** **Obelisco**

Con ayuda de prácticas como la meditación, el yoga o el taichi, o de procesos creativos y artísticos, cada cual podrá aplicar los principios y las técnicas de la conciencia plena o mindfulness en cualquier momento del día y contrarrestar así los efectos negativos de un ritmo de vida trepidante.



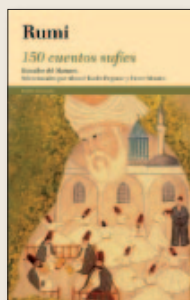
¿Qué te detiene? **Robert Kelsey** **Urano**

Inspirador texto que hará que el lector se plantee cuáles son sus frenos internos que le impiden desarrollar todo su potencial. El autor argumenta que el gran freno de la mayoría de las personas es el miedo al fracaso. Miedo que se puede gestionar para conseguir ser lo mejor que uno pueda ser.



La verdad profunda **Gregg Braden** **Sirio**

Cada día podemos comprobar cómo los postulados de la ciencia actual concuerdan con los de las antiguas tradiciones. El autor nos invita a realizar una seria y comprometida reflexión por el hecho de que los genes humanos, influidos por los sentimientos humanos, interactúan con el entorno.



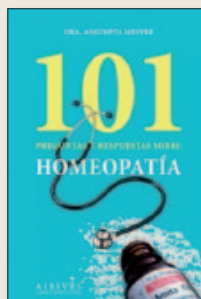
150 cuentos sufíes **Rumi** **Paidós**

Versículos del Corán, Hadizs, leyendas bíblicas, cuentos hindúes o budistas, anécdotas de la vida diaria: todo ello provoca la inspiración de Rumi e ilustra la enseñanza sufí, que se muestra así como tradición viva, sencilla y accesible para todos, es decir, como verdadera sabiduría universal.



Cultiva tus remedios **Mariano Bueno** **Integral**

El arte de sanar mediante las plantas ha sido durante siglos la principal herramienta con que hemos tratado las más variadas dolencias. Conoce una completa guía para identificar las plantas medicinales más beneficiosas, aprender a cultivarlas en casa y elaborar los remedios más efectivos con cada una de ellas.



101 preguntas y respuestas sobre Homeopatía **Assumpta Mestre Alrevés**

Un conocimiento básico sobre una disciplina, que pretende acabar con viejos tópicos y prejuicios que existen acerca de ella. Además, consejos prácticos acerca de una de las alternativas de la medicina cuya aceptación popular crece día a día.

el 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.

SEPTIEMBRE EN CENTRO URIEL.

Cursos: día 20, a las 17, "Feminidad y autoestima"; día 23, a las 10, comienza "Cábala, Método Haut, Interpretación del Árbol de la Vida". Talleres: día 29, a las 10, "El cuento que desbloquea tu vida"; día 30, a las 10, "La comunicación". Próximamente, curso de oioterapia. Calle Azagador de las Monjas 7 (Patriaix), teléfono 670 205 985.

AFRIC ART.

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, teléfono 963 926 081.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, siempre en el horario de las 19. El día 5, "Espíritu de equipo: derribar las barreras del ego"; el 14, "El arte de apreciar y agradecer", disertación especial a cargo de Jasu Ladva, responsable de proyectos de educación Raja Yoga en Reino Unido; el 19, "Conciencia y actitud para restablecer la paz mundial", y el 27, "El tiempo es oro: desarrollar la precisión". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 518 181.

GOBINDE.

Día 8, a las 19, concierto de mantras con Alexia Chellum, entrada 15 €, aforo limitado. Días 15 y 16, Acroyoga, con Lucas & María. Días 22 y 23, curso con Joan Sendra: "Cómo afecta el Yoga al sistema glandular". Días 29 y 30, curso de Yoga Ocular con Marisa Sifre. En octubre comienzan formaciones de Kundalini Yoga y Masaje Ayurveda. Formación de profesores de Kundalini Yoga, yoga para el embarazo y niños, masaje ayurveda, sanación yóguica... Pide cita. Informes, C/ Pintor Salvador Abril 31, Ruzafa, Tel. 963 250 679, info@gobinde.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

MANOS REIKI.

Inicio curso clases Yoga, Danza Oriental, Pilates. Reiki: Iniciaciones todos los niveles y terapias individuales. Charlas-entrada libre día 28 septiembre Feng Shui: Para la salud y desarrollo del potencial. 5 de octubre Geometría Sagrada: Acciones para la concepción de una nueva vida y Feng Shui: el arte de crear espacios con conciencia. 21 septiembre Deeksha, entrada libre. C/ San Vicente 78, 3 pta. 3, Telf. 686 29 23 15. Más info consulta nuestro calendario en nuestra web. www.manosreiki.net

APRENDE CHI KUNG.

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

ITACA ESPACIO CULTURAL.

El viernes 14, a las 20, charla coloquio "Cómo iluminar nuestras sombras interiores", y el viernes 28, a las 20, charla taller "Practica deporte y mejora tu salud física y psicológica". Entrada libre. Itaca Espacio Cultural, C/ Catalans 6, Tel. 963 912 876, itaca@itacaespaciocultural.org. Horario, de lunes a sábado, de 18 a 22.

SIMPÓSIO

Terapias Integrales

VALENCIA
MMXII

Complejo Deportivo
Cultural La Petxina

20 y 21
de octubre

Ponentes



Adoración Ferreres



Ricardo Orozco



Ana Perez



Martín Ribes



Pilar Ivorra



Francisco Iváñez



José Hernández



Pepe Lanau



J.J. Navarrete



Mª. José Viqueira



Felipe Soriano

SE ENTREGAN CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

organiza
avaltéf
Asociación Valenciana de Terapeutas Florales

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

patrocina
tú mismo