

tú mismo

www.tu-mismo.es

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 65
octubre
2012

**ALGO ARDE
EN TU CORAZÓN**

**UN LUJO
PARA LOS SENTIDOS**

**SIMPOSIO
DE TERAPIAS**

CÓDIGO BIOLÓGICO

EL CUERPO SIEMPRE HABLA. A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES SE PUEDE LLEGAR AL ORIGEN DE CONFLICTOS OCULTOS EN LO MÁS PROFUNDO DE NUESTRO SER. ASÍ LO AFIRMA FRANCISCO IVAÑEZ, UN EXPERTO EN DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

TALLER DE COCINA "PARA CONTROLAR LA DIABETES"
20 de OCTUBRE.

Descubre platos beneficiosos para las personas que padecen este tipo de enfermedad, sin tener que renunciar al placer de disfrutar con la comida.
Precio: 55€
Imparte: MAVI MOLL.

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL
CON RECETA Y DEGUSTACIÓN

Todos los viernes.
Precio: 5€
Imparte: MAVI MOLL.

Sesiones de MASAJE, REIKI,
TERAPIA FLORAL y NATUROPATÍA.
Cita previa

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

AVALTEF (ASOCIACIÓN VALENCIANA DE
TERAPEUTAS FLORALES) PRESENTA:
CURSO DE PSICOLOGÍA Y DE FLORES DE BACH
6, 13 y 27 de OCTUBRE.
Precio: 120€
Imparte: MIRIAM LIER.

CURSO DE BIODESCODIFICACIÓN

A partir de OCTUBRE.
Imparte: FRANCISCO IVÁÑEZ.
Más info en tienda o por nuestro e-mail

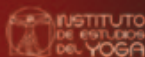
Alquilamos sala para tus talleres, charlas
o conferencias. **INFÓRMATE** en TIENDA

ACTIVIDADES SEMANALES:
YOGA, PILATES, TAI CHI, BIODANZA...
SIN NECESIDAD DE MATRÍCULA

Calle Calabazas, 21. Valencia - Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz - en Facebook [dieteticaesencial](https://www.facebook.com/dieteticaesencial)

15, 16 Y 17 DE
FEBRERO
2013

I ER CONGRESO
MEDITERRANEO
DE YOGA
CENTRO DEPORTIVO CULTURAL
LA PETXINA (VALENCIA)



tú mismo



06

REGRESO
AL EQUILIBRIO



20

TODOS
SOMOS NASH



26

DIRECTO
AL ALMA

bienestar

- 04 CREATIVIDAD SANADORA.
08 ALGO ARDE EN TU CORAZÓN.
10 UN LUJO PARA LOS SENTIDOS.
12 FITOTERAPIA EN ODONTOLOGÍA.
14 PRANAYAMA YOGA.

entrevista

- 16 EL CUERPO NO MIENTE.

la otra realidad

- 22 MUCHO MÁS QUE TEATRO.

redes

- 24 LA CAÍDA DE LA CORONA.

acontecimientos

- 28 SIMPOSIO DE TERAPIAS.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Carla Iglesias, Patricia Abarca, Mar Tarazona, Marcel Pierlet,
Margarita Llamazares, Amelia Izquierdo, Gema Ballester,
Ana Pérez, Isabel Rubio, Cío Sagristá, Ana Díaz, Susana Reig

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 Gráficas

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

CREATIVIDAD SANADORA

*Al hacer arte con
un fin terapéutico
movilizamos
un flujo de energía*



Patricia Abarca
Matrona. Doctora
en Bellas Artes

Cuando experimentamos un proceso de sanación, ya sea a nivel físico o psíquico, lo que realmente interviene en dicho proceso es energía. Energía catalizadora que participa en la bioquímica celular provocando los cambios necesarios para la curación física; energía que actúa a nivel emocional, desbloqueando el engranaje que relaciona cuerpo y mente; energía que sacude nuestro espíritu, devolviéndonos la conciencia del don de la vida y de la sabiduría infinita que nos la otorga.

Por esta razón, cuando vivimos un proceso de sanación de manera consciente, sentimos esta energía como sensación, como sentimiento de bienestar y plenitud, como una experiencia de nuestra totalidad, como resonancia de lo que acontece en el cuerpo, la mente y el espíritu. Sin embargo, debido a los bloqueos impuestos y autoimpuestos que vamos almacenando a través de los años, muchas personas viven la enfermedad y la sanación desde un plano meramente racional, negándose a explorar ese camino de

conciencia y crecimiento al que nos acerca una dolencia.

Es más fácil acomodarse en la inmovilidad mental y emocional que construimos desde la razón; con ella levantamos barreras mentales para justificarnos y evitar que los demás nos hagan daño, sin darnos cuenta de que simultáneamente estamos bloqueando nuestra propia energía vital, privándonos de un profundo y verdadero sentido de bienestar. No debemos olvidar que así como el cuerpo físico actúa como un todo desde la cabeza a los pies, nuestra naturaleza como seres vivos engloba todos los aspectos de la existencia: lo físico, lo psíquico, lo emocional y lo espiritual.

Por eso es tan importante fortalecer todos los aspectos de nuestra naturaleza y, del mismo modo, aprender a desbloquear esa energía que nos queda atascada no sólo en el cuerpo físico, sino también en lo psíquico, lo emocional y lo espiritual. Pintar o dibujar, así como el ejercicio corporal, y cualquier actividad lúdica o creativa, nos ayudan a liberar parte de esa energía que acumulamos en nuestro interior, pero si queremos obtener un resultado verdaderamente

sanador, debemos desarrollar un proceso creativo, consciente, orientado hacia el autoconocimiento y el crecimiento personal, un proceso que finalmente nos conduzca a transformar la actitud que tenemos ante aquello que nos daña.

El arte terapéutico favorece este proceso porque podemos expresar en imágenes y desde el subconsciente aquello que sentimos, sin necesidad de tener que explicarlo; pero también las imágenes, como ha demostrado la neurofisiología, nos ayudan a experimentar la conexión de nuestro cuerpo físico con lo psíquico y lo espiritual, permitiéndonos expresar a la vez que visualizar, simbólicamente y de forma integrada, aquello que nos pasa. Solo cuando somos capaces de ver nuestras aflicciones con sabiduría, intuición y con amor, más allá de lo meramente racional, podemos descubrir que hay otras formas de reaccionar ante lo que nos sucede y otras formas de enfrentar el dolor.

Por otra parte, se sabe que los pensamientos, las emociones y las imágenes pueden cambiar el flujo sanguíneo y el equilibrio hormonal en el cuerpo. Se ha observado que cuando se desarrolla un proceso artístico de carácter terapéutico, las imágenes conectan con el subconsciente, así como con la imaginación y la memoria, afectando a las neuronas del cerebro y a ciertas zonas del hipotálamo, propulsoras de los mecanismos neuroendocrinos que tienen que ver con la liberación de endorfinas, proporcionado así un estado de relajación, disminución del dolor, descenso de la tensión arterial y una mejoría del sistema inmune.

A esto debemos añadir que cuando nos introducimos en el acto de expresar simbólicamente las imágenes de la mente para exteriorizarlas en un acto creativo, se experimenta un alto grado de concentración, volcándose toda la atención y la energía de ese momento en ello, transformándose de este modo dicho proceso en un acto que podríamos denominarlo

de meditación activa.

Resumiendo, al hacer arte con un fin sanador o terapéutico movilizamos un flujo de energía, del que no siempre somos conscientes pero que sin embargo actúa energetizando todos los aspectos de nuestra naturaleza: a nivel físico, se estimula el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino y la liberación de endorfinas, activándose además la relajación del cuerpo; a nivel psicológico, nos posibilita expresar el dolor, los miedos y las emociones reprimidas; a nivel espiritual, nos conecta con nuestra interioridad más profunda, haciéndonos conscientes de nuestra conexión con la sabiduría, la belleza y el enigma de la vida en la que nos desenvolvemos; finalmente la visualización de aquello que vamos creando, nos permite recrear y reorganizar nuestro mundo interior, fortaleciendo la autoestima e incrementando la confianza en nosotros mismos.

Todos poseemos la capacidad de

crear y de curar, sólo tenemos que despertar la energía creadora y el artista interior que llevamos dentro, para conectarnos con el amor, con la pasión creativa y con todo lo que nos rodea, y sobre todo con esa parte sabia y profunda de nuestro verdadero yo que permanece oculta. El arte y la sanación -dice Mary Rockwood en su libro "Creatividad curativa"- provienen de una misma fuente: el alma humana.

Las imágenes son la voz del alma y a través de ellas descubrimos lo que debemos sanar. La creatividad es por tanto un recurso que nos permite crecer, reforzar la actitud positiva ante la vida y acceder a ese lugar interior donde encontrar la propia paz. Necesitamos fortalecer ese lugar en nuestra vida y en nosotros mismos para sanarnos, liberarnos, favorecer la armonía y ser verdaderamente quienes somos. TM

<http://procreatevida.wordpress.com>



pro CreArte vida
Talleres de ayuda personal
Crea, crece
y desarrolla
tu
creatividad
Acompañamiento personalizado
Patricia Abarca
Experiencia en creatividad y desarrollo personal
620865224 - procreatevida@gmail.com
<http://procreatevida.wordpress.com>

REGRESO AL EQUILIBRIO

*Turmalinas,
la conexión
con nuestro
verdadero ser*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Muchas cosas se han dicho sobre las turmalinas, que con su mágico colorido nos atraen y encandilan. Ellas tienen una única y verdadera misión: reconectarnos con nuestro corazón.

En el cuerpo humano todos poseemos un "tambor" que nos marca nuestro ritmo interno. Si corremos, éste se acelera. Si meditamos, se relaja. Cuando hacemos un pequeño ejercicio de respiración, y nos centramos en nuestro corazón, nos damos cuenta de que son pocas las veces que "paramos" para escucharnos y sentirnos.

El triángulo de enfermedades de este siglo está formado por:

- El estrés: "lo quiero hacer todo y lo mejor posible".
- La depresión: "me hubiera gus-

tado retener aquel tiempo de felicidad que ha pasado".

- La ansiedad: "lo quiero... ¡y lo quiero ya!".

Estos tres terribles males que todos en algún momento sufrimos son un claro desorden provocado en nuestro corazón, físico y emocional.

A ese ritmo interno, al que me refería previamente, debemos respetar e intentar mantener en equilibrio. Y para ello podemos utilizar las turmalinas a través de la gemoterapia, que son de diversos colores y resultan perfectas para devolvernos, poco a poco, un ritmo balanceado.

Para este fin en concreto emplearemos turmalinas verdes (verdeditas), rosas (rubelitas) y las que el "capricho" de la madre naturaleza ha hecho que se desarrollen con los dos colores juntos: las turmalinas "sandía".

La energía de estas piedras no cura el estrés o la ansiedad, sino que sim-

plemente nos toca en nuestro interior, avisándonos que "la música es un vals" y nosotros estamos "bailando un rock". El primer paso cuando uno reconoce que está fuera de ritmo y necesita ese equilibrio interior, es escuchar y sentir literalmente el corazón.

Ejercicio

En un momento de tranquilidad, sin móviles u otras interrupciones, tomamos una postura cómoda, respiramos profundamente dos o tres veces y ponemos la mano en el pecho. Muchas personas necesitarán más de un intento para sentir sus latidos. Lo que notaremos es tan sutil que la sensación de percibir ese "ritmo" interno nos llenará de vida y alegría.

Las turmalinas sandía sobre todo son las más fuertes energéticamente hablando. Nos ayudarán en todo

momento a recordar que la única manera de vivir felices es seguir ese "compás" que marca nuestro interior.

Las turmalinas verdes abren puertas de comunicación con nuestra sanación emocional, mientras que las de color rosa conectan directamente con la energía del amor puro del universo, que por supuesto nos ayudará a abrir nuestro corazón. Y perdonándonos a nosotros mismos, seremos capaces de querernos más y aceptarnos tal y como somos.

Las turmalinas son una bendición de la tierra y una pequeña gema nos puede ayudar de una manera rápida y eficaz, haciendo que nos sintamos más en comunión con nuestro ser interno.

Tomaremos decisiones más claras y acertadas, y con una buena autoestima nos sentiremos más conectados y felices con nosotros mismos. TM

Aqua Aura está en Facebook

FORMACIÓN DE PROFESORES DE TAICHI - CHIKUNG

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

INICIO 6 DE NOVIEMBRE

CLASE GRATUITAS

martes 16 y 23 de octubre, de 11.30 a 13

viernes 26 de octubre, de 20 a 21.30

Horario formación: martes, de 9.30 a 14

Precio: 100 € / mes

ADEMÁS...

8 diciembre - CURSO DE ASTROLOGÍA

Introducción a la comprensión de la Carta Astral Natal.

¡Descubre los retos evolutivos de tu ser, de modo claro y concreto!

Imparte: SIRIO SIMÓ,

astrólogo y terapeuta energético multidisciplinar.

Precio: 90€



CENTRO URANIUM VALENCIA

yoga espalda sana meditación
reiki masaje terapia holística
astrología tarot kinesiología

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

AQUA URA

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

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

Ventas al por mayor Tel. 609 250 427

BÚSCANOS EN FACEBOOK



ALGO ARDE EN TU CORAZÓN

*La alegría de
dejar atrás
una vida
descafeinada*



Margarita Llamazares

Cada estación trae su resurgir. Su promesa de algo más. Si la vida es nuestro lienzo siempre estamos bocetando el porvenir de lo que queremos ir siendo. Ahora, con el otoño coloreando nuestros proyectos, podemos viajar al país de "Tengo un sueño". Y realizarlo.

Paciencia es el primer ingrediente. Y coraje sin duda el segundo. El dragón de lo imposible va a sacar sus uñas en forma de creencias limitantes, boicoteando para que nada cambie, impidiendo generar esa capacidad arrolladora de creación que todos tenemos. Por supuesto que el entorno influye y el ambientazo apocalíptico en que nos sumerge el panorama económico es otro toro a lidiar. Pasar este puente implica tener sentido común, rebeldía, sobriedad y una pizca de lucidez para leer entre el ruido mediático, el nacimiento de algo más esperanzador. Y realmente distinto.

Volver a ser quienes somos es un proceso, pasa por

reconocer las ideas que deforman todo anhelo profundo del alma. Sacar a la luz ese sueño secreto y atreverse a realizarlo. Quizás quieras que tu media naranja lo sea entera, trabajar en algo que te apasione, serenar tu mente, tener un hijo, estrenar tres tallas menos, moverte por el mundo, publicar un libro, vivir en el campo. Todos son deseos esenciales porque encierran el anhelo de experimentar, de unidad, coherencia, compartir, humor, amar, ser amados, crear, sentir la totalidad de la existencia, el tsunami y la quietud del ser.

Las creencias dragones viven agazapadas en el cuerpo. No importa que se haya pasado por un largo quehacer terapéutico, son tantos los planos, físico, biológico, psíquico, energético, emocional, mental, ADN... pareciera que no tiene fin. Lo ignorado emerge cuando se está preparado. A veces son sucesos muy dolorosos, como los abusos en la infancia, el abandono, el maltrato psicológico, los dobles mensajes esquizofrenizantes, las adicciones comprometedoras en los padres; inclu-

so hechos de vidas pasadas emergiendo. El punto es que tienen su efecto ahora y que la persona que los sufre ignora el origen de su malestar. Invisibles en el día a día, tienen el poder que les da el ser heridas en la sombra, fijadas por las emociones, con su extraordinaria capacidad de aglutinación. Hay que sacarlas de su guarida, tirar de la pista que dejan los síntomas, la sensación de estancamiento, de repetición siniestra de lo mismo, un desánimo que se viste de aburrimiento o lagarterana (lo de fuera sin el apoyo del contenido interno, no dice, no llega, no es). Lo primero es darse cuenta, escucharse, parar, y lo segundo hacer una inmersión que desvele lo que impunemente sigue sucediendo.

Y seguirá boicoteando todo sueño hasta que la máscara salte y podamos ver que era sólo de papel, y la emoción pura que había detrás enseñe el rostro de un niño asustado, triste o cabreado. Las afirmaciones propuestas por la Psicología Positiva a veces no funcionan porque no se está contactando con las escenas fundantes. El proceso dura un tiempo sin tiempo porque cada uno va a su ritmo, y depende del momento. Las buenas noticias es que ahora va mucho más rápido que hace treinta años porque las herramientas terapéuticas se han multiplicado y la Conciencia rige el planeta, aunque aparentemente resalte el caos. "En presencia de la luz, lo opuesto sale para ser curado" y aquí hay mucha.

Nuevos métodos como EFT, Tethahealing, TIC (técnicas de integración cerebral), DMC, de la mano de la neurociencia, actúan sobre las corrientes cerebrales, llegando a los distintos cuerpos y modificando la información genética. Y con el soporte que da la Psicología Humanista aceleran la curación.

Después de parar, y escuchar a los que mejor nos conocen, es interesante mirarse en el espejo, la cara transparente el alma. La felicidad no se puede esconder, ni su opuesto tampoco. La falta de intimidad con uno revierte en las relaciones. El abandono físico pone mal cuerpo, nunca mejor dicho. El insomnio tiene sus razones. Las preocupaciones se llevan en las ojeras. Cuando

se es adicto al trabajo hay gato encerrado. Nunca se crece dándole vueltas a lo que pasa, sino queriendo ver en qué nos estamos transformando. Sin disciplina, cuidado ni autoapoyo, sin amor por la trascendencia, el instante pierde sus ricos matices y sabores, y sólo queda un descafeinado transcurrir de los días. Siempre estamos a tiempo de invitar a los sueños secretos. Los proyectos realizados además de autoestima dan una enorme alegría.

Algo arde en tu corazón, quizás sean rescoldos de tu pasión por la vida, que prendan, todo tiene sentido. "Nadar sabe mi llama el agua fría, y perder el respeto a ley severa, huesos que gloriosamente han arduido, el cuerpo dejarán más no su sentido, polvo serán más polvo enamorado"...

Quevedo lo ha dicho como nadie, por eso lo he invitado, infusión en mano, a esta tarde de otoño. Compartir un rato con una mente fresca como la de Paco es delicioso, sólo tiene seis siglos más que nosotros. TM

MARGARITA LLAMAZARES
Psi@Company

Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.
Sesiones individuales y de pareja.

TAMBIÉN EN INGLÉS

Puertas abiertas de Arteterapia en Espai Llum, 5 Octubre, de 7.30 a 9. Confirmar

658 465 645

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

¿Quieres distribuir nuestros productos? Solicita información sin compromiso

INFORMACIÓN Y PEDIDOS
635 856 228

UN LUJO PARA LOS SENTIDOS

*Método Sinergia,
crisol de nutrientes
para el cuerpo y la mente*



Isabel Rubio

nunca el cuerpo y la mente han estado más cerca del Parnaso, donde habitan los dioses y la sagrada flor de loto. A través del método sinergia, los dioses hacen un encargo a Mercurio para que, con su poder alquímico, nos dé la eterna juventud. En efecto, podríamos decir que Mercurio y la sagrada flor de loto se alían para curar nuestros huesos y músculos, nutriendo y embelleciendo nuestra piel.

El método sinergia tiene su origen en antiguas civilizaciones, como la védica, la japonesa y la egipcia. En su concepción se acrisolan los mejores nutrientes de cada una de esas culturas: plantas, arcillas, cenizas, aceites alimentarios y esenciales, y aguas florales (de hamamelis, de rosas, de azahar), para conseguir un

tratamiento holístico, integral.

¿Qué se consigue? Un lifting japonés para mover los puntos energéticos con el fin de que huesos y músculos no duelan, como también detener la flacidez de los tejidos y nutrir e hidratar la piel.

Plantas, arcillas y cenizas ayudan a revitalizar y estimular las células mediante la exfoliación de la piel, mientras que los aceites alimentarios y esenciales resultan ser potentes tónicos para los huesos y los tejidos, ya que nutren la piel, el cabello y tensan los poros y flexibilizan los tejidos. En tanto que las aguas florales tonifican la piel con sus vitaminas (A, E, Q, C y del grupo B, ácido fólico, lúpulo).

Todos los nutrientes reúnen propiedades óptimas porque son antioxidantes, protectores y rejuvenecedores de las células.

Todo este proceso se realiza en una sauna, integrada en una camilla. Primero se pone a quien recibe el tratamiento en esta ecosauna para que el vapor de las plantas, cenizas, aceites y arcillas relajen y calmen huesos y músculos, nutriendo al mismo tiempo las distintas capas de la piel. Luego, el masaje será el adecuado según cada persona: circulación, drenaje, adelgazante y ayurvédico. Seguidamente se exfolia la piel con arcillas naturales y, por último, se tensan los poros con las aguas florales (rosas, hamamelis y azahar).

¿Qué resultados se obtienen? Conducimos la energía y las emociones, la sanación de los huesos y músculos, junto a la hidratación y nutrición de piel, para conseguir, de este modo, el más preciado elixir para el cuerpo y la mente. TM

ortomoleculartodoeltiempo@gmail.com



METODO SINERGIA

Un regalo para tu cuerpo y tu mente

consulta en
HERBOLARIO NEI KING

Medicina Tradicional China
Quiromasaje
Aceites antiinflamatorios ortomoleculares

C/ Los Leones, 60 bajo
Tel. 963 363 425
ortomoleculartodoeltiempo@gmail.com

Centro de Cábala "URIEL"

CURSOS

Comienza curso de Cábala
"MÉTODO HAUT",
Interpretación del
Árbol de la Vida,
el 21 de octubre,
a las 10 hs.

Feminidad y la autoestima,
18 de octubre,
a las 17 hs

taller GRATUITO de AUTOESTIMA
27 de OCTUBRE, de 18 a 20 hs.



TALLERES

Interpretación de sueños,
27 de octubre,
a las 10 hs.

Vidas pasadas,
30 de noviembre,
a las 17 hs.

Chakras,
20 de diciembre,
a las 17 hs.

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

Carmen Haut
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

FITOTERAPIA EN ODONTOLOGÍA

Dra. Mar Tarazona Beltrán

Colegiada N° 1.794

La fitoterapia es una medicina herbolaria y es la práctica médica más antigua que ha utilizado la humanidad. Desde siempre las hierbas nos han proporcionado medicinas y estos conocimientos sobre sus propiedades terapéuticas se han ido transmitiendo a lo largo de la historia.

- El ajo en odontología tiene variados usos, tanto a nivel sistémico como local. Se puede preparar como tintura, loción y cataplasma. Como tintura madre se puede utilizar en cualquier proceso infeccioso dentro del diente y a nivel sistémico como probiótico o fortalecedor de la persona cuando padece procesos infecciosos bucales, bien sean abscesos, procesos periapicales, infecciones periodontales...

La loción de ajo se puede utilizar en la higiene diaria bucal ya que remineraliza las caries y las encías mejoran significativamente en los pacientes con un problema periodontal crónico.

Las cataplasmas de ajo dan buen resultado para ciertos problemas, siempre teniendo en cuenta sus efectos cáusticos: si se siente ardor hay que retirarlas.

- La caléndula estimula nuestro sistema inmunológico y también posee propiedades analgésicas, hemostáticas y citostáticas. Se usa en procesos víricos con lesiones en piel y mucosas, ya que ayuda a la regeneración de los tejidos y también a la cicatrización en intervenciones quirúrgicas. La pomada de caléndula se puede utilizar cuando hay herpes, dando un magnífico resultado si además se acompaña a nivel sistémico con tintura de caléndula o infusiones, llegando a desaparecer la propensión a sufrir estas lesiones.

Se puede utilizar la infusión de caléndula como enjuague en el tratamiento de estomatitis aftosa, candidiasis, gingivitis aguda y en heridas de origen mecánico.

- El llantén tiene acciones analgésicas, astringentes, expectorantes, depurativas y cicatrizantes. La pomada de llantén es útil para el cuidado de las encías en la gingi-

vitis y para el tratamiento de las aftas, en tanto que la tintura de llantén nos ayuda a mejorar las condiciones de la persona antes de realizar alguna extracción o intervención compleja. También va bien para dolores que no sabemos la causa. Se puede usar preparado como infusión en vez de tintura, utilizándola para enjuagues bucales que ayudarán a una recuperación de los tejidos.

- El tomillo es una hierba a tener en consideración. Junto con la malva y la cola de caballo en infusión, tendría propiedades antibióticas que nos resultarían útiles en caso de infecciones o para prevenir en intervenciones quirúrgicas.

Los enjuagues con la infusión de tomillo, raíz de malvasca y grama son efectivos para los tratamientos de las gingivitis y cualquier lesión de la mucosa oral. Cuando hay heridas post-extracción y riesgo de hemorragia se pueden tomar infusiones de tomillo, llantén, cola de caballo, bolsa pastor y corteza de encina.

- La tintura de propóleos logra frenar el avance de las caries incipientes y también diluida en agua podemos aplicarla con varios toques al día sobre las aftas.

- El romero en pomada es muy útil para masajear todos los músculos masticatorios y que en las persona bruxistas están con una gran tensión.

Es sustancial que una persona que necesita de tratamientos odontológicos cuide de su alimentación, descanse suficientes horas y que refuerce el sistema inmunitario.

Son buenos para aumentar las defensas generales la jalea real, la echinacea, el alce, la miel, el limón y la uña de gato. Hay veces que el paciente viene a consulta con una sobrecarga de toxinas, bien por la alimentación, medicación, etcétera. Para ayudarlo a eliminar estas toxinas podemos utilizar dieta e infusiones como boldo, diente de león, bardana, tomillo.

Lo importante es que el paciente esté en las mejores condiciones físicas y emocionales para que nuestros tratamientos le afecten lo menos posible. **TM**



MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

El equilibrio que necesitas.



MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL



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

www.clinicadentalmartarazona.com

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



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

PRANAYAMA YOGA

Método basado en la importancia de la respiración en forma natural y correcta

**Marcel Pierlet
(Gurubir Singh)**



El Pranayama Yoga es un método yóguico ha nacido del darme cuenta en mi práctica personal, y también en la práctica de personas que acuden a mis clases y talleres, la importancia que tiene aprender a respirar de una forma natural, correcta y, con la experiencia y el tiempo, hacerse dueño de tu respiración y, a través de ella, de tu energía (prana). Esta forma de trabajo se basa primero en el cuerpo, ya que es nuestro vehículo en esta vida, nuestro templo, el cual aprendemos a cuidarlo practicando una serie de posturas (asanas), que se llama *risihikes*, que trabaja a nivel físico, permitiendo que este paso a paso se vaya tonificando, estirando, rela-

jando y fortaleciendo. Esta forma de trabajo es muy beneficiosa, ya que permite ocuparnos del contacto con la tierra de un modo sano, relajado y equilibrado, a nivel energético, con todos los chakras, el cuerpo mental y emocional.

Otras de las herramientas corporales que utilizamos son las *kriyas*, trabajos específicos que involucran el movimiento corporal dinámico, junto con ejercicios de respiración, que permiten, primeramente, que se produzca una limpieza profunda en ti y, al mismo tiempo, estimular la energía para que suba hacia los chakras superiores, trabajando el vínculo con el cielo. Esta combinación de Hatha Yoga y Kundalini Yoga es muy equilibrada ya que te permite trabajar los chakras inferiores

para enraizarte en tu cuerpo y en la tierra, y trabajar tus chakras superiores para subir al cielo seguro y en armonía.

Además, las *bandhas*, que son movimientos corporales que permiten cerrar y sellar la energía en diferentes partes de nuestro cuerpo.

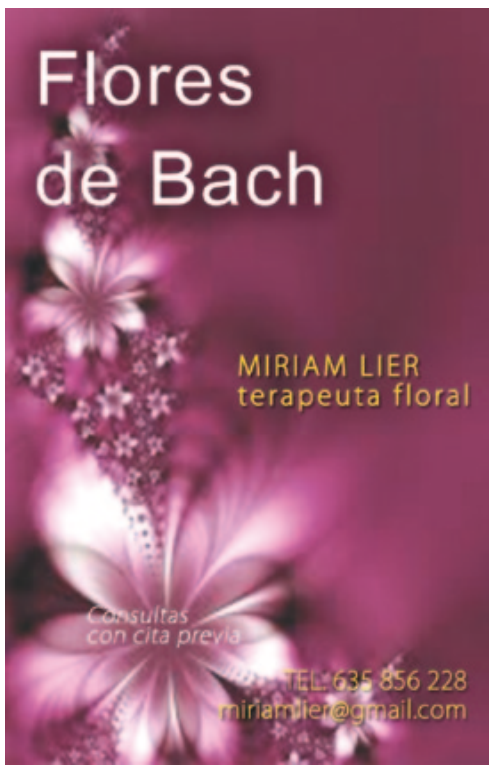
También, practicamos la *meditación* de dos formas diferentes: la primera a través del silencio, el cual permite comenzar a escuchar y conocer el cuerpo físico, el cuerpo emocional, para luego poder subir a la mente, conocerla y, en algún momento del camino, convertirte en el *Testigo* (el que observa la vida, como si estuviera presenciando una película sin identificarse con ella). La segunda forma es *Japa* o *Mantra Yoga* (un

mantra es una energía mística dentro de una estructura de sonido, todo mantra encierra en su vibración un determinado poder).

Y he dejado para el final lo que a mi entender son la herramienta del Alma, la *respiración* y el *pranayama*, "el acto de respirar es lo que te permite vivir", pero hay una gran diferencia entre respirar de una forma automática a respirar con conciencia. En el yoga aprendemos a respirar de una manera consciente y sanadora, practicando diferentes ejercicios que llamamos pranayamas, que nos enseñan a controlar la respiración, a relacionarnos con nuestra energía para que equilibre y sane nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente.

Aunque no lo recuerdes, estás en la vida por una razón, estás volviendo a casa, hace ya mucho tiempo saliste a recorrer un camino para aprender. ¿Para qué?, para un día volver con este conocimiento vivencial al núcleo de la creación. Todos tenemos una misión, somos piezas importantes en este juego. El Yoga, como todo y todos, también tiene una razón de ser, una herramienta que nos ayuda en el camino del despertar. Gracias. TM

www.corazonencalma.com



Flores de Bach

MIRIAM LIER
terapeuta floral

Consultas
con cita previa

TEL: 635 856 228
miriamlier@gmail.com

Formación de Profesores de **Pranayama Yoga**

Formador: Marcel Pierlet (Gurubir Singh)



Respira y vive tu presente en plenitud

Módulo I: Volviendo a nuestra consciencia corporal.

Módulo II: El despertar de la fuerza.

Módulo III: El camino del que busca.

Módulo IV: Viajando hacia la libertad.

Todos los módulos van acompañados del estudio del Bhagavad Gita (diálogo entre un guerrero y su maestro).

Comienzo de la Formación en Enero de 2013



EL CUERPO NO MIENTE

Además de la razón y las emociones, principalmente somos seres biológicos. Con esta idea comienza la arquitectura de un método complementario en el campo de las terapias, como es la Descodificación Biológica. Así lo explica Francisco Ivañez, que desarrollará este tema en el Simposio de Terapias Integrales

-Hasta ahora conocíamos un código esencial para los humanos, como el ADN, pero la Descodificación Biológica parece romper los esquemas...

-Hace poco hubo una exposición en París sobre las matemáticas y allí se mostraba cómo todo en el Universo, y el Universo mismo, responde a códigos matemáticos. Estos códigos son los que tenemos que desentrañar, si queremos, para encontrar claves. Hay códigos de todo tipo. La Descodificación Biológica pone su enfoque directamente en la biología, habla de cómo biológicamente nos hemos estructurado desde que somos una célula, cómo hemos realizado nuestro desarrollo de embriones en la etapa prenatal hasta llegar al parto. De modo que se generan cuatro capas embrionarias.

-Conozcamos esas cuatro capas...

-La primera, relacionada con la supervivencia; otra vinculada con la protección; otra, con la estructura, y otra, con la relación. Cada una de estas capas alberga una serie de órganos del cuerpo. Cuando hay un síntoma, y nunca al revés, buscamos ese órgano relacionado con la capa embrionaria correspondiente. Si es un tema de supervivencia, de la primera capa, vamos a entender inmediatamente que está implicado un problema concerniente a los pulmones, el hígado, el aparato digestivo... Aquí ya tenemos

un código: capa embrionaria - órgano - supervivencia. Al establecer una relación nos permite avanzar mucho en cuanto a la probable causa emocional del conflicto que se esconde detrás de un síntoma.

-¿Todo síntoma tiene una clave emocional?

-Todo. Si tenemos un desajuste emocional no necesariamente éste debe provocar un síntoma, pero si tenemos un síntoma muy probablemente, y gracias a estos códigos, vamos a llegar a la causa emocional que se esconde detrás, que puede ser muy variada en su tipología. En el trabajo de la consulta iremos rápidamente para desactivarlo. Cuando encuentras el código desactivas el síntoma. Ya no hay una razón para que eso se mantenga cuando la raíz ha salido a la luz.

-Más que seres racionales, somos seres emocionales...

-Además de seres racionales, emocionales, somos seres biológicos. Y desde aquí con esta noción biológica, vamos a ir a buscar, a explorar. Ante un acontecimiento, se conecta con el pensamiento, el sentimiento, de ahí la emoción y luego la sensación corporal. El cuerpo nunca miente. El *pensa-miento* y el *senti-miento* son construcciones que estamos haciendo, por lo tanto en principio, no son muy fiables. Cuando estamos hablando de un proceso mental, podemos llegar a descubrir perfectamente las causas y ha-

TE



Aurelio Álvarez Cortez

*"Trabajamos con sensaciones. El cuerpo habla",
expresa Francisco.*

cer el recorrido de cualquier situación, pero no se mueve nada. Y es cuando trabajamos con las sensaciones corporales que el cuerpo se moviliza, aparece una sensación que la identifico y busco una emoción asociada. Es decir, estamos trabajando con sensaciones, el cuerpo habla.

-Por lo tanto, todo lo que ocurre en el plano biológico tiene un sentido.

-Claro, tiene un por qué y sobre todo un para qué, un objetivo.

-Así se pueden identificar patrones que agrupan todos esos elementos que citabas: emociones, sentimientos, órganos, sensaciones.

-Efectivamente, esos patrones son como caminos que se han ido creando por costumbre. Por eso nosotros empezamos revisando normalmente el árbol genealógico porque hay patrones familiares que heredamos, no son nuestros pero los mantenemos vivos. Son como un "tatuaje emocional". Llevamos 23 cromosomas de nuestro padre, otros tantos de nuestra madre, que a su vez llevan los suyos, y ninguno nuestro. Y comenzamos a actuar en función de esa herencia cromosómica. No somos una tabla rasa, no comenzamos desde cero. A partir de allí desarrollamos unas formas de actuación más o menos frecuentes.

-¿Puedes mencionar algunos de ellos?

Quién es

Titulado como arquitecto técnico, Francisco Ivañez se ha formado en diversas disciplinas como Rebirthing, Constelaciones Familiares, Reiki Magnificado, PNL e Hipnosis Ericksoniana. Actualmente, desde Valencia, trabaja en el campo de la Descodificación Biológica, que en los últimos años ha ganado terreno en el mundo de las terapias complementarias, a partir del legado del doctor Ryke Geerd Hamer.

Ivañez, además de su consulta en esta capital y en Alicante, imparte seminarios y cursos profesionales de formación, además de talleres, en diversas ciudades españolas y también en Gran Bretaña.

Francisco Ivañez es uno de los ponentes que este mes participa en el Simposio de Terapias Integrales, organizado por AVALTEF, con el patrocinio de TÚ MISMO (información en la página 28).

Contacto: pacoiva@ono.com, respiraya@gmail.com, teléfono 666 439 456.

-Por ejemplo, cada vez que tengo un conflicto, provocado por un acontecimiento que no estoy gestionando de una manera adecuada, interiorizo la solución de ese conflicto. Si estoy estructurado en mi aparato digestivo, con alteraciones en él. Si lo estoy en la respiración, en mis pulmones; si es en el almacenamiento de reservas, porque algún ancestro o yo mismo hemos vivido la escasez, generaré probablemente problemas en el hígado; si estoy con rabia, quizá porque no he sido un hijo deseado, o en mi concepción ha habido violencia, un abuso sexual, en fin... a lo mejor tengo problemas en la vesícula; si me han hecho una guarrada, como problemas de herencia, a lo peor genero un cáncer de colon.

-De ahí que la enfermedad no es un problema sino el camino hacia una solución, que debemos encontrar. Y el camino consiste en llevar al plano consciente lo que se oculta en el inconsciente.

-Así es. Llevamos el conflicto al inconsciente porque, generalmente, no lo podemos soportar y el síntoma es la consecuencia. Hacemos una perforación en el inconsciente y como si tiráramos toneladas de hormigón, para dejarlo totalmente sellado, a fin de que nunca más vuelva a molestar. Pero no se puede ir contra la biología. A pesar de la amnesia, si aparece un síntoma y dado que el inconsciente es inconsciente y por eso es inconsciente, va a ser aconsejable recurrir a la ayuda profesional. Nosotros solos por nuestra cuenta es complicado que logremos activarlo, pero con el acompañamiento de un terapeuta, en este caso descodificador, sí podemos a atrevernos a movilizarlo y hacer que se manifieste.

-¿El terapeuta descodificador es un espejo?

-Sí, un provocador que hace propuestas, hipótesis, y que luego la persona que consulta tiene que confirmar según le resuene. Esto es ir buscando lo que llamamos el re-sentir, volver a sentir aquello que

ocurrió en un plano consciente y quedó olvidado.

-Y lo más probable sea que ante un conflicto respondimos de un modo incorrecto porque no supimos cómo o no tuvimos las herramientas para hacer frente a la situación.

-Denominamos a esos conflictos programantes, que nos programan. Normalmente ocurren en la infancia, cuando no tenemos capacidad de respuesta ni recursos. Por eso no sabemos qué hacer con ello y lo reprimimos para poder crecer, si no nos quedaríamos atrapados allí. De hecho, todos nos quedamos en partes de nosotros que no han crecido.

-Suenan mucho a psicoanálisis.

-Tiene interpretaciones a veces similares, pero como hemos dicho antes, trabajamos con las sensaciones corporales, no con el pensamiento. Otra cosa es que tras los efectos del trabajo realizado con estas sensaciones corporales, luego de haber sacado "el pollo congelado", como dice una colega de forma explícita, le demos la explicación a nuestro cerebro, a la cabeza, interpretar lo que ha sucedido. En realidad no es necesario para que se produzca la sanación

-¿Hay un testeo corporal, como lo hace la kinesiología?

-No, no es necesario, explorando, estableciendo hipótesis. Esta mañana una persona vino con un dolor costal, en el lado izquierdo. Esto pertenecería a la tercera etapa, la estructural, el sistema óseo-articular, que está muy localizado y resulta rápido en su tratamiento. La lateralización tiene su importancia y desde ahí hemos empezado a profundizar adónde llevaba ese dolor. Desde esas sensaciones, como es el inconsciente el que trabaja, ha aparecido la figura de su hijo, en relación con la desvalorización que le producía el padre de esta cliente, que le decía, por su comportamiento frente a su hijo: "no lo sabes hacer bien", "no eres buena". Entonces para afrontar ese juicio paterno estaba siempre trabajando con su hijo, hasta tal punto que

se bloqueó y no podía seguir con su actividad profesional: se escondía detrás el miedo de abandonar a su hijo, que ya tiene 18 años y vive con ella. Si trabajaba aparecería su padre, ese juez que le iba a decir lo mal que lo hacía. Cuando esto lo ha hecho consciente, empezó a llorar sin motivo aparente y sin poder contenerse. Ha descubierto ese re-sentir y lo ha sacado, la energía se ha movilizado y las lágrimas muestran así el desbloqueo en zonas donde se han inmovilizado estas situaciones. Muy probablemente esta persona, integrando este descubrimiento, pronto esté trabajando con normalidad. Nos hemos servido para trabajar, de sus sensaciones corporales, de la biología.

-¿Quién ha creado este método?

-Siempre hay personas que aparecen en los procesos, que aceleran la evolución o provocan cambios, como Bach o Mozart en la música, Los Beatles, Pitágoras, Leonardo, en su momento, etcétera. Son personas iluminadas que con su genialidad hacen que se produzca un salto cuántico. En este caso es el doctor Ryke Geerd Hamer, al que luego se han sumado los aportes de muchos otros estudiosos, investigadores, practicantes. Contamos con herramientas antiguas y más actuales, como la psicogenealogía, la numerología psico-comportamental y estructural, la PNL, la hipnosis ericksoniana, el rebirthing, etcétera, todas contribuciones que dan estructura y completan a la Descodificación Biológica.

-¿Qué cambia con el re-sentir?

-Existe un cambio de la percepción. Normalmente funcionamos por creencias y asociaciones. Si voy en barco y me mareo, y otra vez me pasa lo mismo, normalmente con dos acontecimientos similares saco una ley del pasado. Esta ley, que también es una construcción como el pasado mismo, a través de una creencia la proyecto hacia el futuro. Por lo tanto, construyo mi futuro, en general, en función de esas leyes. Lo hacemos permanentemente. La historia no es

tal, el acontecimiento sí, pero cada uno llevamos unas gafas de color, aun sin saberlo, y vemos según ellas, pensando que los otros ven lo que nosotros. Independientemente de la filosofía de qué es la realidad, está claro que yo estoy percibiendo algo y esta percepción, soy capaz de cambiarla. Al hacerlo, estoy cambiando mi percepción de la historia.

-¿Cuánto tiempo lleva un proceso para descodificar?

-Depende. Podemos hablar de dos o tres sesiones, hasta incluso alrededor de diez, para temas concretos, con una periodicidad de quince días, o un mes, entre una y otra. En temas como el cáncer conviene también hacer revisiones cada tres años. Las terapias breves constan de diez sesiones normalmente, nosotros no las completamos porque llegamos antes a una descodificación suficiente y luego la persona procesa lo que ha pasado. Entre sesión y sesión debe haber un tiempo de integración.

-¿Quien ha hecho re-sentires tonifica "el músculo de la percepción", para decirlo de algún modo?

-Aprende a gestionar mejor sus emociones. Trabajamos con mujeres embarazadas, incluso antes de quedar embarazadas, que es uno de los

aspectos que más me gustan porque es como hacer terapia preventiva. También con niños, y antes de los 14 años más o menos conviene trabajar con sus padres, debido a que el niño está somatizando, con frecuencia, problemas de ellos.

-¿Se puede incluir a abuelos, tíos?

-Se incluyen en lo que se llama terapia sistémica. A veces, aparecen espontáneamente todos los miembros de la familia, todos en relación. Si se produce un cambio en uno de los integrantes de una familia, se provoca un cambio de posición en los demás, y por lo menos cada uno deberá gestionar su propio movimiento. Entramos en situaciones que a veces hacen que acudan a consulta algunos miembros del sistema, en función de ese cambio. También trabajamos a nivel de grupos. O sea que todo esto es tan amplio como la creatividad lo permita, dentro de un sistema.

-Sería interesante alcanzar etapas educativas formales para introducir estos principios.

-Trabajamos en colegios, centros de enseñanza, con el profesorado y los alumnos, y también se colabora en hospitales dando charlas, concienciando a los servicios. A nivel educativo es importantísimo porque hay mu-

cho trastorno escolar, y estando en la dinámica de aprender a gestionar emociones, podemos anticiparnos y evitar la aparición de posibles conflictos para que no se produzcan.

-¿Quiénes están en condiciones de formarse como descodificador?

-De momento, independientemente de que pueda ser cualquier persona interesada, se está estructurando una formación con rigor y contenido. Es candidata toda persona capaz de apasionarse por esta actividad, es aconsejable que realice su propio proceso personal en relación a esta actividad, y esto se procura en las formaciones. No somos alternativos, somos complementarios; ayudamos y anticipamos el trabajo que hace cualquier profesional de la salud. Nos vemos obligados a supervisarnos y renovarnos continuamente. Como la Descodificación es reciente, lo que ha pasado hace un tiempo quizá está sujeto a revisión en este momento, puede no tener el mismo cariz en algunos temas, porque la casuística en consulta, nos lleve a sacar conclusiones de otro tipo. Es necesario ser científicos, rigurosos,, con hipótesis de partida, no exentas de intuición, creatividad y verificando a continuación todo. 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



TODOS SOMOS NASH

Dejar de creer en las voces que hay dentro de nuestras cabezas

Ana Pérez

Consultora de Desarrollo Personal, coach, terapeuta Gestalt y periodista



a cabo de volver a ver, una década después de que fuera estrenada, una película absolutamente extraordinaria titulada “Una mente maravillosa”. El protagonista es un esquizofrénico, al que da vida Russell Crowe, y el argumento está inspirado en la vida del matemático John Forbes Nash. Nash es un genio absoluto, una mente privilegiada pero que ve personas que no existen. Estas personas controlan su vida porque él escucha su opinión y obedece cualquier cosa que le digan que debe hacer. Estas personas le mientan, pero como él las cree y escucha lo que le dicen, está destruyendo su vida. El matemático no tiene ni idea de que esas

personas son alucinaciones, seres irreales, hasta que su mujer lo ingresa en un hospital psiquiátrico, donde le diagnostican esquizofrenia y le prescriben un tratamiento farmacológico para su trastorno. Las visiones desaparecen gracias a la medicación, pero ésta tiene unos efectos secundarios tan fuertes y que afectan tanto su capacidad intelectual que Nash decide dejar de tomarla. Sin la medicación vuelve a tener las alucinaciones y descubre que sólo él tiene estas visiones, que las personas que ve son inexistentes y debe escoger entre vivir medicado y su talento creativo. Enfrentándose a un reto titánico, Nash luchó por recuperarse y tras varias décadas de penalidades logró superar su tragedia y salvar la situación, decidiendo no prestar

atención, no creer lo que las visiones le dicen y seguir adelante con su vida. Recibió el premio Nobel en el año 1994. Hoy en día Nash es una leyenda viviente que sigue entregado a su trabajo.

La historia de Nash es el drama de cualquier ser humano. Todos somos esquizofrénicos no diagnosticados que, aunque no tengamos alucinaciones visuales, desde luego que sí tenemos alucinaciones auditivas. Todos escuchamos en el interior de nuestras cabezas unas secretas e insistentes voces que tienen opinión sobre absolutamente todo. Estas voces nos juzgan —a nosotros y a los demás—, menosprecian, critican, nos dicen lo que podemos o no, lo que debemos hacer o no, lo que está bien y lo que está mal, determinan nuestras decisiones, nos

hacen decir sí cuando queremos decir no, abortan proyectos, dejan morir sueños de inaniación, moldean nuestro estilo de vida, profesión, aspecto... Parlotean, parlotean, parlotean. Estas alucinaciones auditivas también nos obligan en muchos casos a tomar medicación indirecta en forma de calmantes, ansiolíticos, antidepressivos, somníferos, relajantes musculares, antiácidos, analgésicos y un larguísimo etcétera al que estamos tan acostumbrados que nos parece que estar mal es lo que está bien.

El reto al que tuvo que enfrentarse Nash y que casi le destruye es la misma lucha que se libra en el interior de la mente de cada uno de todos nosotros: el auténtico Armagedón, "el día Glorioso" en el que Alicia se enfrenta al Galimatazo, la tragedia griega del viaje de Ulises. Estas voces son como un caballo salvaje que nos lleva donde él quiere y continuamente nos tira al suelo y nos humilla, y nos hiere el cuerpo y el alma. Una vez que aprendemos a domar el caballo de la mente descubriremos una magia y un poder extraordinarios que nos permitirá hacer auténticos milagros. La vida de Nash es un ejemplo de que si dejamos de creer en las voces que hay dentro de nuestras cabezas, estas tiranas pierden el poder que tienen sobre nosotros y dejan de gobernar nuestras vidas. Puede que no ganemos ningún Nobel, pero superar el conflicto verdadero que existe entre la verdad y la mentira es el mejor premio que podemos ganar en toda nuestra santa vida. TM

www.epopteia.es

PSICOANÁLISIS EN CASA
seriedad y economía

VALENCIA I HORTA NORD

Cita previa: Lola 645 41 43 41

 **GUÍA ESPIRITUAL Y EMOCIONAL**
www.caminodelafelicidad.es
 669 76 13 29 (Victoria)
psicoesoterismo@hotmail.com

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

tú mismo
 revista

 ¡Síguenos en FACEBOOK!

- Coaching
- Terapia Gestat
- Terapia Chemánica
- Terapia Transpersonal
- Pensamiento Positivo
- Círculos Chemánicos
- Visualización Creativa
- Formación en
- Chematismo Práctico


EPOPTeia
 Sistemas Avanzados de Desarrollo



C/Alcanta privada, 6 Puerto de Segunto y C/ Río Nervión, 19 Valencia
 Tel.615 856 360 - www.epopteia.es - info@epopteia.es

MUCHO MÁS QUE TEATRO

*Teatro Terapéutico,
una poderosa
herramienta para
tratar enfermedades
psicosomáticas,
además de ganar
confianza y
autoestima*



*Ven tal cual eres. Ven con tu equipaje:
su destino es volverse ligero en un empeño
de unión, compromiso, reconocimiento y juego*

Ció Sagristà y Ana Díaz
Equipo Gestual

el teatro acompaña al hombre desde la Antigüedad y durante siglos ha constituido su principal forma de expresión. Ya Aristóteles hablaba de su poder catártico, convencido de que el hecho de actuar o de contemplar una tragedia permitía liberar emociones. No es sin embargo hasta hace unos pocos años que el teatro se está utilizando como una nueva forma de terapia psicológica: Teatro Terapéutico, dramaterapia, psicodrama...

El Teatro Terapéutico es una fuente de herramien-

tas que nos permite ponernos en contacto con las emociones y explorar situaciones, roles y personajes que nos ayudan a ampliar la percepción de nosotros mismos y del otro. Esto lo conseguimos a través de la escritura de guiones-cuento, trabajo con escenas, improvisación, maquillaje, música, etcétera.

Esta poderosa herramienta terapéutica no sólo permite curar distintas enfermedades psicosomáticas, vencer vergüenzas, inhibiciones, miedos y fobias que paralizan, sino también ayuda a despertar la espontaneidad, conectar con el cuerpo y mejorar la expresión corporal, la capacidad de comunica-

ción y la relación con uno mismo. Es una forma de ganar confianza y autoestima, de fomentar el sentido del humor y sobre todo de pasarlo bien jugando.

El teatro terapéutico también puede ser una vía para reconciliarse con la familia de origen al descubrir el papel que se nos ha asignado y los valores que representamos (Constelaciones Familiares). Y sobre todo nos ayuda a descubrir todo el potencial que se esconde dentro de uno mismo y aumentar de ese modo la capacidad de respuesta y adaptación ante los distintos retos que plantea la vida.

Desde Gestual, con la Formación en Teatro Terapéutico, abrimos un camino de expresión que nos orienta a la autenticidad y la libertad de cada uno y a desarrollar nuestro pleno potencial, que es la fuente del bienestar personal y la calidad de vida en lo cotidiano. Esta formación está organizada en intensivos de fin de semana. El sábado trabajamos un tema en concreto, y el domingo por la mañana solemos dedicarlo a trabajo personal en grupo.

El trabajo terapéutico en grupo es en sí mismo una herramienta más, pues nos permite crear un clima de confianza donde todos somos espejos de todos, y cada uno es terapeuta para los demás. Donde compartimos, nos apoyamos unos a otros y sabemos que este camino de desarrollo personal, que no siempre es fácil, no lo andamos solos, sino en compañía de iguales que te ayudan a verte, aceptarte y a quererte tal y como eres. Que te abrazan y te apoyan, o te dicen aquello que no quieres oír por la verdad que contiene.



Dos alumnas nos cuentan lo que ha supuesto para ellas la Formación en Teatro Terapéutico:

"Un fantástico viaje poblado de personajes, emociones, magia, risas, lágrimas, sorpresas, miedos, ilusiones, y mucho, mucho amor. Hoy, tres años después de iniciar este viaje, soy una mujer más libre, más abierta, más segura, más sabia, más fuerte y más feliz". Blanca, Madrid.

"Soy psicóloga y sexóloga, para mí teatro terapéutico ha supuesto una apertura al contacto, a la vida, a los sueños y a la conexión con mi alma y con mi espíritu, desde mi autenticidad y desde mi ser. Ha sido un bonito viaje de reencuentro conmigo misma, que me ha permitido saber cuidarme, saber amar y saber dar rienda suelta a mi creatividad y mi imaginación. El trabajo a nivel personal ha sido intenso y a nivel profesional útil para abrirme nuevas puertas terapéuticas desde las técnicas del teatro y de la terapia gestáltica." M^o Teresa, Valencia.

Gestual, que comenzó su andadura en 2003, ahora, en octubre de 2012 abre un nuevo curso en

Valencia (3^a promoción) , Barcelona (7^a) , Murcia (3^a) y como novedad un nuevo espacio en El Campello, Alicante, deseando que la red se expanda y cada día seamos más los que andamos al encuentro de nuestro Ser, de nuestro Corazón. TM

Gestual
mucho más que teatro

**Formación
Teatro Terapéutico
Valencia y Alicante**

MATRÍCULA ABIERTA

Más información:
Ana (Valencia) - 627 945 330
Neus (Alicante) - 649 485 508
www.gestual.es

Reserva tu plaza!

LA CAÍDA DE LA CORONA

Caries infantil. Un cambio en la vivencia del propio poder en las relaciones familiares

Amelia Izquierdo Acamer

Psicóloga clínica

Gema Ballester Palanca

Médica Odontóloga.

Kinesióloga Dental

Pablo es un niño de 5 años con caries incipientes en sus primeras coronas, las llamadas de leche. Nunca más apropiado para este niño que fue amamantado durante tres años con la más absoluta dedicación por parte de una madre consciente de su labor maternal.

El fue un niño coronado, se trataba del primero de los hijos y en él confluyeron todos y cada uno de los deseos de ser padres de sus progenitores, especialmente de su madre que apartó y delegó las demás funciones personales y profesionales para consumir íntegramente ese vínculo tan especial y mágico que le proporcionaba su primer vástago.

El bebé paso a practicar la soberanía más exquisita de la casa, se alimentó en base a sus deseos y necesidades más elementales y se contagió del amor en exclusiva de sus padres. Él era lo primero y único de sus vidas. El vínculo amoroso fue sellado inequívocamente a través del pecho de su madre y no hubo más competidor en su vida hasta que nació su hermano.

El rey de la casa tuvo que enfrentarse en silencio no solo a compartir su soberanía, sino también a comprender desde su incipiente despertar que su hermano necesitaba del alimento que él había recibido, aun más si cabe de aquella despensa tan exuberante como limitada y de la capacidad del abrazo hasta

entonces único de su madre. Así, Pablo lo tuvo que hacer entender a su mamá y a su hermano. Por otra parte, los padres no llegaron a observar conducta reveladora de celos como podría ser natural y previsible ante esta nueva coyuntura familiar, aunque el niño empezó a desarrollar conductas hiperactivas y temerosas.

El recién nacido, muy lejos de vivir su posición de heredero de segundo grado, marcado por el orden de su llegada, disponía por necesidad biológica natural de su alimento primario, la leche, y con una especie de sabiduría divina empezó a compartir de la única manera que podía con su hermano mayor: él absorbía para hacer fluir el néctar blanco de aquellas tibias ubres y a su tete "le permitía" que chupara por un instante una vez realizada la subida.

Este acuerdo tácito entre sus dos almas fue suficiente para que Pablo no mostrara ningún tipo de animadversión ni hostilidad hacia su hermano y fue aceptado por su madre, que permitía que el niño chupara por unos instantes al tiempo que el pequeño bebé interrumpía su mamada, aunque Pablo ya no necesitara de ese alimento porque comía de todo con sus primeros dientes de leche.

Pasado un tiempo, la blancura primigenia de sus pequeñas coronas empezaron a teñirse de negro, afloraron sus primeras caries del lactante. Fue de

esta manera como expresó la caída de su soberanía y sus dificultades para aceptar los órdenes del amor en la estructura jerárquica familiar.

Este relato puede ser aplicado a muchos niños cuando el origen de este problema dental es debido a un cambio en la vivencia del propio poder en las relaciones familiares, especialmente con la madre, debida a una cesión de sus privilegios que, impuesta por las circunstancias, lejos de ser asumida, es sobrellevada a expensas de una represión forzada, y por un gran temor a manifestarla.

Es posible que no todos los casos de caries en dientes de leche vengan expresados en esta misma dirección, pueden existir otras causas, es cierto, los seres humanos somos tan únicos e indefinibles como difícilmente descriptibles. Es arriesgado marcar conexiones directas de esto con lo otro o lo de más allá en nuestros enfoques diagnósticos, ya que nos arriesgamos a determinar en la mente de las personas una dirección a sus problemas que puede condicionarlas en su devenir.

En el paradigma médico convencional se abusa, por ejemplo, del término "genético" cuando se desconoce el origen de la enfermedad, y esto es muy grave porque se deja a la persona a expensas de "infortunio" que, lejos de abrir las puertas de la solución, las cierra de por vida. ¿El afectado o afectada en cuestión cómo puede hacerse cargo de un pronóstico fatídico? Un@ ya se hace cargo de que el problema es para siempre, lo mismo que el tratamiento. Son pocos los que llegan a cuestionarse estas etiquetas, precisamente porque el sistema descarta

una curación definitiva. Es muy improbable que alguien que haga oídos a este tipo de diagnóstico pueda hacerse cargo de su solución, a no ser que practique algún tipo de sordera selectiva ante determinados discursos médicos y advierta los verdaderos intereses del sistema.

También hay que decir que algunas de las nuevas terapias "alternativas" al uso no hacen más que urdir en el mismo paradigma del que estamos intentando salir y esto es como cambiar los huevos de sitio, cuando de lo que se trata es observar de dónde viene la gallina.

La historia existencial es muy importante en estos casos, ya que los dientes nos están expresando un síntoma que va más allá de la función que representan, aun a sabiendas de que están correlacionados con el resto del cuerpo. Para llegar a comprender el significado exclusivo de esta alteración es necesario ver con un gran ojo: el de la intuición, ya que nos encontramos faltos de un lenguaje científico que haga previsible algo que, en sí mismo, es

imprevisible.

Casi seguro es que algunos padres cuando lean este artículo se estarán preguntando si su hijo/a primogénito/a ha sido destronado/a por alguna circunstancia de su vida, o no, y eso está bien, porque la comprensión global del problema nos trae una conciencia distinta a si analizáramos los dientes uno a uno, y creáramos un sistema racionalmente perfecto y muy organizado de acuerdo a unos buenos principios, pero a la postre poco factible de llevarlo a la práctica.

Este gran ojo, que va mucho más allá de las conexiones lógicas e impresas de creencias a veces indemostrables, o de las nuevas pseudociencias, de aquello que nos dictan sobre lo que tenemos o no tenemos que decir, de los protocolos y de las prácticas diagnósticas o prescriptivas, se encuentra más bien en el vuelo del halcón, que, disminuyendo el abultado y manifiesto peso de los contenidos y supuestos mentales, desciende sutilmente en la base de la misma conciencia. TM

www.zentrame.es



Psicología Clínica
Odontología Energética
Medicina Natural

 Zentrame
Amelia Izquierdo

 dentameg
Gema Ballester

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

DIRECTO AL ALMA

Mediante las Constelaciones Familiares se sanan conflictos callados durante generaciones



Susana Reig

Coordinadora de
La Savina Ecotenda

hace un tiempo viajé con mi familia por Argentina. Cuando estábamos avistando leones marinos desde un barco en Tierra de Fuego el guía nos explicó que en la época en la que los indios yamana ocupaban esos parajes, se alimentaban de estos animales e iban a cazarlos en pequeñas canoas. "Pues bien-prosiguió nuestro guía-, hoy en día nos tenemos que acercar en barcos grandes, pues si lo hacemos en pequeños, estos leones entran en pánico, comienzan a huir y se dañan unos a otros al atropellarse con las prisas. Hace más de 300 años que nadie los caza y sin embargo siguen teniendo en la memoria genética el trauma que sufrieron sus antecesores", comentó.

Me quedé pensando en esto último. Si uno de estos leones fuera un ser humano comentaría: "Es curioso. Tengo pánico a las canoas pequeñas, no puedo ni acercarme, me bloqueo, y no sé el motivo,

no ha ocurrido nada en mi vida que explique por qué me siento así". Tal vez esta persona hiciera años de terapia sin sanar esa fobia porque es algo que no le pertenece a ella, sino a sus ancestros.

En nuestro ADN no tenemos solamente la información del color de la piel, ojos, órganos, enfermedades, potenciales, etcétera, sino además la memoria de las experiencias de nuestros antepasados, ya sean positivas o negativas.

Si una madre sufrió malos tratos por parte de su padre y después de los hombres en general, por poner un ejemplo, y no sanó esas emociones, es posible que a su hija le transmita "los hombres son malos, no hay que fiarse de ellos" y ésta crezca con desconfianza hacia el sexo opuesto.

El conflicto o drama ocurre porque la persona no está en el lugar que le corresponde, sino ocupando el de otro miembro dentro del orden familiar, ya que desde niños, en un ciego acto de amor (yo por ti), se asumen las cargas que nuestros progenito-

res no han logrado integrar. Esto se traduce en desequilibrios a cualquier nivel: relaciones con la familia, con la pareja, trabajo, dinero, enfermedades, etcétera.

En las Constelaciones Familiares estos conflictos son sanados de una forma rápida y eficaz, porque se expresa todo lo que quedó callado en el inconsciente durante generaciones, y al sacarlo a la luz y devolvérselo al familiar que originó la cadena, la persona se libera y no sólo ella, sino todos aquellos que estuvieron implicados, aunque no estén presentes. Cuando el sistema se ordena y cada uno ocupa su lugar, se mira al mundo con los ojos del amor y la confianza, en lugar de con temor.

La sanación es contundente porque va más allá de la mente o las emociones, llega directa-

mente al alma. Por eso la mayoría de las veces, lo que se siente al finalizar una constelación es una inmensa sensación de seguridad, compasión, perdón, amor y absoluta paz. TM

El 12 de octubre habrá un grupo abierto de Constelaciones, gratuito para los que quieran participar y conocer más sobre la formación, en La Savina Ecotenda, calle Amadeo de Saboya 7 bajo. Más info en www.lasavinaecotenda.com



FORMACIÓN EN
CONSTELACIONES FAMILIARES

UN FIN DE SEMANA AL MES

El 12 de Octubre, puertas abiertas para conocer más sobre la formación.
Ven a participar.

LA SAVINA ECOTENDA

C/Amadeo de Saboya 7 bajo, Valencia. Telf 960 911 754
www.lasavinaecotenda.com



déjate
ver

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, llega al 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

Precio promocional
22 euros

963 366 228

652 803 027

info@tu-mismo.es

SIMPOSIO DE TERAPIAS

En el Centro Cultural La Petxina se realizará el 20 y 21 de este mes la segunda edición



está todo preparado para que el 20 y 21 de este mes tenga lugar en el Complejo Deportivo y Cultural La Petxina, paseo de La Petxina 42, Valencia, el Simposio de Terapias Integrales, organizado por la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (AVALTEF) y con el patrocinio de TÚ MISMO.

En esta segunda edición participarán **Ricardo Orozco**, terapeuta floral y formador de terapia floral, director del Institut Anthemon (Barcelona); **Felipe Soriano**, naturópata y nutricionista ortomolecular, delegado zonal de Nutergia; **Adoración Ferreres**, doctora en psicología, directora de la Unidad de Investigación y Formación en Psicología, Salud y Terapias Complementarias, experta en Homeoterapia, psiconeuroacupuntora clínica, formadora en Homeoterapia y Aromaterapia psicósomática; **María José Víqueira**, exprofesora de la Facultad de Filolo-

gía de la Universidad de Valencia; **Francisco Ivañez**, biodescodificador biológico (entrevista principal de este número de TÚ MISMO); **Ana Pérez**, consultora de Desarrollo Personal, terapeuta Gestalt, coach y periodista; **Rigoberto López**, médico, especialista en microinmunoterapia; **Pilar Ivorra**, terapeuta, renacedora, facilitadora en Constelaciones Familiares y del sendero chamánico; **José Joaquín Andrés Navarrete**, maestro de Reiki, organizador de la jornada del Día Mundial de Reiki; **Martín Ribes**, terapeuta chamánico y transpersonal, formador en Chamanismo Práctico, y **Pepe Lanau**, formador en cuencoterapia, que ofrecerá un concierto de cuencos en el cierre del primer día del evento.

Los interesados en asistir pueden consultar a través del correo electrónico info@tu-mismo.es, o mediante los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027.

A los asistentes se les entregará certificados de asistencia. **TM**

II SIMPOSIO DE TERAPIAS INTEGRALES

20 y 21 de octubre

Sala de Conferencias del Centro Deportivo y Cultural La Petxina,
Paseo de La Petxina, 42 - Valencia

PROGRAMACIÓN

SÁBADO 20 DE OCTUBRE

De 9 a 9.45: acreditaciones.

De 9.45 a 10: acto inaugural.

De 10 a 10.45: "La conciencia como marco de referencia en la evolución humana".
María José Viqueira, profesora de la Facultad de Filología de la Universidad de Valencia.

De 11 a 11.45: "Psicoaromaterapia sagrada: el legado de los faraones".
Adoración Ferreres, profesora titular de Universidad. Doctora en Psicología
e Investigadora de la Conciencia. Experta en Homeoterapia
y formadora en Psico-Aromaterapia Egipcia y Transpersonal.

De 12 a 12.45: "IOMET: un sistema de valoración innovador y eficaz".
Felipe Soriano, naturópata y nutricionista ortomolecular, delegado zonal de Nutergia.

De 13 a 13.45: "Terapias energéticas, tecnologías espirituales de hoy".
J. J. Andrés Navarrete, maestro de Reiki.

De 14 a 16.30: Descanso.

De 16.30 a 17.15: "Chamanismo, el arte natural de autosanación".
Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal, formador en chamanismo práctico.

De 17.30 a 18.15: "Introducción a la Biodescodificación. Los códigos biológicos de la enfermedad".
Francisco Iváñez, experto en Biodescodificación.

De 18.30 a 19: Descanso.

De 19 a 19.45: "Responsabilidad y conciencia: claves de poder".
Ana Pérez, consultora en Desarrollo Personal,
Terapeuta Gestalt, coach y periodista.

De 20 a 20.30: Concierto. Pepe Lanau, formador en cuencoterapia.

DOMINGO 21 DE OCTUBRE

De 10.30 a 11.15: "Renacimiento: un camino a la ascensión". Pilar Ivorra, terapeuta renacedora,
facilitadora en Constelaciones Familiares y del sendero chamánico.

De 11.30 a 12.15: "Terapia neural: una historia de vida".
Rigoberto López, médico, especialista en microinmunoterapia.

De 12.30 a 13.15: "Flores de Bach: 18 años de aplicaciones locales".
Ricardo Orozco, terapeuta floral, formador de terapia floral, director del Instituto Anthemon (BCN).
Entrega de certificados.

Inscripción: 40 euros.

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

TIEMPO LIBRE



El goce de las pequeñas cosas **Maite Bayona Obelisco**

En este libro vamos a indagar cómo y de qué podemos vaciarnos para reconquistar la paz y el poder perdidos. Ver qué nos roba espacio en la vida y qué nos lo da. La autora nos invita a hacer espacio en nuestra vida para serenarnos y poder ver las cosas con una nueva mirada.



Dejar de ser tú **Joe Dispenza** **Urano**

El popularísimo científico y autor de "Desarrolla tu cerebro" regresa para enseñarnos a reprogramar el cerebro y ampliar nuestro marco de realidad. Un método práctico de transformación para crear prosperidad y riqueza, pero también un viaje prodigioso a un nuevo estado de conciencia.



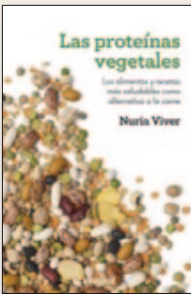
Los tópicos del budismo **Bernard Faure** **Kairós**

En Occidente la comprensión del budismo se encuentra enmascarada por ideas preconcebidas que, lejos de originarse en Asia, proceden de los valores culturales de la modernidad occidental. Estas ideas nos ofrecen una visión simplificada y superficial del budismo que enmascara su riqueza y profundidad.



Reinventar tu vida **J. Klosko & J. Young** **Paidós**

Identifica y cambia tus patrones negativos de pensamiento, a través de tests y consejos varios. Sugerencias que pueden ayudar a liberarnos de estas "trampas". Un libro generoso y apasionante que ayudará a superar problemas emocionales y a llevar una vida más satisfactoria y productiva.



Proteínas vegetales **Nuria Viver** **Integral**

Las proteínas no solo proceden de los alimentos de origen animal. Diversos grupos de alimentos vegetales, como las legumbres, las semillas o las algas, entre otros, son excelentes fuentes de proteínas de alta calidad biológica sin los perjuicios de los productos animales, como el exceso de grasas.



Ritmo y tacto **Anthony P. Arnold** **Sirio**

Una rigurosa introducción a la Terapia Craneosacral. Es constituye una técnica suave y segura que ayuda a reducir las constricciones en nuestro cuerpo. La Terapia Craneosacral es beneficiosa para los dolores musculares, las lesiones deportivas, insomnio, lumbago, hernias, estrés y otros malestares.

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.

OCTUBRE EN CENTRO URIEL.

Cursos: día 18, a las 17, "Feminidad"; día 21, a las 10, comienza "Cábala, Método Haut, Interpretación del Árbol de la Vida". Talleres: día 27, a las 10, "Interpretación de sueños", y de 18 a 20, "Autoestima", gratuito; día 30, a las 17, "Vidas pasadas".

Calle Azagador de las Monjas 7 (Patraix), teléfono 670 205 985.

AFRICART.

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 10, "Gestión de las emociones"; el 17, "¿Qué quiero: conformarme, reformarme o transformarme?"; el 24, "Claves para acumular fortaleza espiritual", y el 31, "Explorar el karma". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 518 181.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

MANOS REIKI.

Clases Yoga, Danza Oriental, Pilates. Reiki- Iniciaciones todos los niveles y terapias individuales. Charlas (entrada libre): día 5, "Geometría Sagrada: Acciones para la concepción de una nueva vida" y "Feng Shui: el arte de crear espacios con conciencia". Día 19, Deeksha. Día 26, "La aromaterapia egipcia". Cursos y talleres: días 20 y 21, Geometría Sagrada. Día 27, Feng Shui. Noviembre, día 3, "Las 7 esencias sagradas de Egipto". C/ San Vicente 78, 3 pta. 3, Telf. 686 29 23 15.
Más info consulta nuestro calendario en nuestra web.
www.manosreiki.net

CURSO DE PSICOLOGÍA Y FLORES DE BACH.

El 6,13 y 27 de octubre se realizará el Curso de Psicología y Flores de Bach, a cargo de Miriam Lier, como parte de las actividades formativas de la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (AVALTEF). Informes, en Esencial, C/ Calabazas 21, 963 940 741. info@esencial.biz

APRENDE CHI KUNG.

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

CAMBIANDO EL MODELO EXISTENCIAL.

El 6 de octubre, María José Viqueira dará el taller "Cambiando de modelo existencial: del sufrimiento al gozo", en el Centro Iturbi, C/ Pianista Amparo Iturbi, 47 bajo (zona Pantera Rosa), teléfono 610 374 996.

TRABAJO EN EL CAMPO.

Busco personas que estén en la línea ecológica-espiritual para convivir en el campo a media hora de Valencia, a cambio de trabajo. Contacto: Tel. 962 707 758, e-mail: cvazquezvidal@yahoo.es.

SIMPOSIO

Terapias Integrales

VALENCIA
MMXII

Complejo Deportivo
Cultural La Petxina

20 y 21
de octubre

Ponentes



Adoración Ferreres



Ricardo Orozco



Ana Pérez



Martín Ribes



Pilar Ivorra



Francisco Iváñez



Rigoberto López



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