

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 74
julio
2013

HERIDAS
DEL ALMA

SIENTO,
EXPRESO
EXISTO

VOY CADA
VEZ MEJOR

GUÍA DEL SILENCIO

LA MEDITACIÓN ES UNA ESCUELA DE CONCIENCIA Y PARA ELLO QUÉ MEJOR QUE ORIENTAR A QUIEN SE INICIA. ASÍ SE LO PROPONE ESTEVE HUMET, AUTOR DE "CAMINO HACIA EL SILENCIO", Y CONSTRUYE SU MENSAJE APOYÁNDOSE EN LA SABIDURÍA CRISTIANA E HINDUISTA



esencial

Centro de Salud y Herbolodietética

TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES

7 de JULIO, a las 9.30 Hs.

Precio: 50€ si constelas. 25€, apoyo.

Imparte: ESTHER PATRICIO.

CONFERENCIA DE GNOSIS

"EL CONOCIMIENTO NOS HACE LIBRES"

10 de JULIO, a las 19.30 Hs.

Entrada libre.

Imparte: INSTITUTO GNÓSTICO.

CONFERENCIA "MANUAL DE SUPERVIVENCIA"

PRESENTACIÓN LIBRO.

17 de JULIO, a las 19.30 Hs.

Entrada libre.

A cargo de MARTA SALVAT.

PRIMER NIVEL DE REIKI

20 y 21 de JULIO.

Precio: 120€

Imparte: ANTA GONZÁLEZ LÓPEZ.

SEMINARIO CÓDIGO BIOLÓGICO

27 y 28 de JULIO.

Imparte: FRANCISCO IVÁÑEZ.

MEDITACIÓN "SÁNATE A TI MISMO"

Todos los viernes, a las 19.30 Hs.

Aportación: 5€

Imparte: ANTA GONZÁLEZ LÓPEZ.

ZUMOS Y BATIDOS NATURALES
hechos en el acto. Te sorprenderán!

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

Equilibra tu pH




Básico de **nahrin**

Minerales y oligoelementos de altísima calidad que favorecen el equilibrio ácido-básico del organismo. Combate el cansancio, agotamiento, dolores musculares, fatiga, osteoporosis, obesidad... Retrasa el proceso de envejecimiento. Un buen equilibrio del pH significa salud y vitalidad.

Pídelo al 635 856 228

¿Quieres ser distribuidor de nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

Swissnahrin  Calidad Suiza en productos naturales





04

SECRETOS
DE LA FELICIDAD

bienestar

- 06 HERIDAS DEL ALMA.
08 REFLEXOTERAPIA PODAL.
10 EL PLACER DE SER TÚ MISMO.
12 UN GRAN DILEMA.
14 LA IMPORTANCIA DE DARSE CUENTA.



20

EL IMPENETRABLE
EGO HUMANO

entrevista

- 16 DESPERTAR EN EL SILENCIO.

redes

- 22 ALQUIMIA DENTAL.

interiores

- 24 ECONOMÍA.
26 SIENTO, EXPRESO, EXISTO.



28

VOY CADA
VEZ MEJOR

acontecimientos

- 29 LABERINTO DE FUEGO.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Miriam Lier, Cristina Viñals, Jacobo Schwab, Cristina Amela,
Mar Tarazona, Aroa Fernández, Emi Zanón, Adolfo Ordóñez,
Amelia Izquierdo, Gema Ballester, Pablo Arturi

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

Redes sociales: 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 Gràfiques

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



SECRETOS DE LA FELICIDAD

*Autorrespeto y
mente estable,
las bases de
la dicha interna,
según Yogesh
Sharda*



Nuestra conversación comienza muy distendida, ya que la primera pregunta que le hacemos a Yogesh Sharda (coordinador de Brahma Kumaris en Turquía y el norte de Chipre, que visitó Valencia para una serie de actividades de dicha institución) es nuestra ignorancia sobre la existencia de secretos en cuanto a la felicidad, tema de una conferencia que dio en el Colegio Luis Vives, de Valencia. Con un tono de voz afable, pausado y tranquilo responde que “para que funcione cualquier sistema siempre hay mecanismos. Por ejemplo, para que marche bien un coche o cualquier máquina tú necesitas unos dispositivos que funcionen adecuadamente y saber utilizarlos. La mente también debe tener una actividad de una determinada manera y si la mantienes bien, la conservarás viva. Tenemos que respetar a nuestra mente. La gente

experimenta una felicidad que viene, va, y no sabe por qué. Cuando nosotros entendemos nuestros pensamientos y los valoramos entonces podemos tener la propiedad de nuestra felicidad”.

De inmediato pasa a explicar que, en su opinión, hay dos tipos de felicidad: “Una se llamaría felicidad circunstancial. Eres feliz si tienes éxito en los negocios, si alguien se muestra agradable contigo, si el Valencia gana la liga... (risas). La felicidad depende de las circunstancias. Si te aferras a eso, dependes de las cosas porque cuando las circunstancias cambian, la felicidad desaparece. Es una felicidad basada en las emociones o materialista. El otro tipo de felicidad es el que nos interesa más, es la felicidad interna, basada en el autorrespeto y teniendo una mente estable.

Entonces la pregunta que de inmediato surge es si es posible acceder a este tipo de felicidad en el marco de un ambiente social convulso,

cambiante, en crisis. Para Yogesh, “cuando has visto otra realidad y la comparas con esta, de aquí, esto no está mal. Hay problemas económicos, pero no estamos mal. Por ejemplo, hace poco he vivido en Pakistán, donde hay pobreza y mucho peligro. Aquí nadie dispara a nadie, allí sí. Por eso depende de la perspectiva”. Y agrega: “Si no te gusta algo puedes cambiar, tratar de cambiar lo que ves, que es lo que la mayor parte de la gente hace, o cambiar la forma en que tú lo ves. Pocos realmente cambian su perspectiva de cómo ven a la gente, las circunstancias, los hechos...”.

En tal sentido, considera que “hay tres cosas importantes cuando yo quiero subir en los niveles de felicidad: mi conciencia, mi actitud y mi visión. Para mí la espiritualidad quiere decir cambiar estas tres cosas”. Respecto de la primera es ser consciente de que “yo soy un alma pacífica”. “Cuando una persona empieza a vivir en esa conciencia –ase-

gura— todo cambia: yo soy un alma y mi naturaleza es la paz, la dicha y el amor”. Y conviene repetirlo ya que habitualmente lo olvidamos. “Conforme va pasando el tiempo, nos identificamos con el mundo externo, con nuestras máscaras, y como todos lo hacen, se convierte en la normalidad. Es la señal clara de que actualmente algo anda mal, un mundo de tanta violencia y desconfianza”.

En este escenario, afirma, la comunicación no violenta requiere estar en paz uno mismo. “Normalmente, cuando las personas hablan se producen al mismo tiempo dos conversaciones: la verbal y la emocional. Y pensamos: ‘¿Esta persona me respeta, ¿qué piensa de mí?’. Debido a eso la confianza entre la gente se pierde, surgen las barreras porque desconfío del otro: ‘¿es seguro hablar con esta persona?’. Pero cuando trato con mis emociones, existe paz en mi interior, estoy pacífico, puedo comunicarme desde la verdad, no hay nada escondido, doblez o manipulación”. Y un concepto más: “Cuando somos conscientes espiritualmente, podemos captar, percibir, saber cómo y cuándo decirlo”.

Para alcanzar una conciencia que nos predisponga a estar inmersos en un ambiente en las antípodas de todo lo dicho, Yogesh comparte una serie de pautas. “Primero, es muy importante empezar el día centrado. Antes de cualquier cosa, tener unos minutos, un cuarto de hora, media hora, para la meditación. Conecta contigo mismo, repite ‘soy un ser pacífico en este gran teatro del mundo’. Segundo, recuerda tu conexión con el Alma Suprema, ‘soy un hijo de Dios’. Luego vienen tus responsabilidades, familia, trabajo, noticias, etcétera. Si somos capaces de tener este tiempo de silencio, nuestro día será más positivo y fundamentado. Después, cuando estás en el mundo, probablemente los valores sean

opuestos a los tuyos espirituales. Por lo tanto, habrá que ver hasta qué punto estás dispuesto a renunciar a tus valores para tener éxito en la vida y el trabajo. Pero si empiezas a vivir con los valores conectados con tu propósito, la vida cambia y no hay que renunciar a los valores”.

Para ello, indica, “hay tres buenas cuestiones a responder que ayudan a ir a la esencia del ser: quién soy yo, que está conectada con mi sentido de identidad; si sigo actuando como hasta ahora hacia dónde voy, en qué dirección, y por qué estoy haciendo lo que estoy haciendo, para qué soy realmente útil, tema conectado con el sentido del propósito. Al hacerte estas preguntas y llegas a las respuestas, todo se dispone para ayudarte”.

A nivel global, Yogesh advierte que ahora mismo suceden dos fenómenos al decir que observa que “el árbol de la Vida se ha hecho muy viejo y está a punto de caer. En otros términos, el sistema social, el eco-

nómico, el político, se derrumban. Ya no funcionan más porque están basados en ‘tú gastas y yo gano’, ganancias y beneficios”. Mientras que existe “otro árbol que está emergiendo, el de la espiritualidad, los valores, la autoconciencia, y crece muy despacio”. Propone, entonces, que “pongamos energía en este nuevo, prestando atención a nuestra propia espiritualidad”, considerando que “nuestro eslogan en Brahma Kumaris reza ‘cuando yo cambio, el mundo cambia’. Nuestro énfasis es que surja la espiritualidad del individuo, no sólo construir nuestro futuro particular sino ser agentes para cimentar un futuro diferente”. TM

Yogesh Sharda además ha sido entrenador de desarrollo personal por más de 20 años, presentando seminarios, talleres y cursos para empresas, hospitales, universidades y diversas organizaciones de Europa, Oriente Medio, sudeste de Asia, Australia, EE.UU. e India.

TALLERES CREATIVOS

explora y juega
medita y visualiza
desarrolla la intuición
refuerza la autoestima
descubre tu creatividad
conquista tu sabiduría interior

Acompañamiento personalizado
Patricia Abarca
620865224 - procreatevida@gmail.com
<http://procreatevida.wordpress.com>

HERIDAS DEL ALMA

La liberación emocional del trauma

Miriam Lier
Terapeuta floral



hace más de veinte años que los libros del doctor Eduardo Grecco y de muchos otros pioneros en la materia me sirvieron de inspiración y de consulta permanente, para atender a los pacientes en la consulta. Las circunstancias de la vida fueron creando las condiciones para que lo llegara a conocer personalmente, en Madrid, en uno de los primeros congresos de terapeutas florales a los que he asistido aquí, en España. Desde entonces una serie de encuentros académicos se fueron dando, y meses atrás me puse en contacto para invitarlo a dar talleres en Valencia. Así, junto a un grupo de terapeutas hemos podido aprender de sus conocimientos y disfrutar de su compañía.

Con el deseo de compartir algunas de las cuestiones que se trataron en uno de los dos talleres que impartió, sobre violencia, abuso y maltrato, y las heridas del alma, vamos a recordar frases que dejó este maestro de la terapia floral.

El Dr. Grecco destaca que “es bien curioso el hecho que a pesar del crecimiento de la conciencia en torno de los temas de violencia en todas sus formas, cada día el registro de personas sujetas a los efectos devastadores del abuso, el maltrato, la hostilidad y la agresión aumenta. Parece como si los recursos terapéuticos, las campañas de concientización, no pudieran combatir este flagelo. Y es que si no se reconoce que estas conductas son estructurales y no sólo el fruto de actitudes patológicas de personas individuales, no se avanzará mucho en el tema. Necesitamos comprender los patrones arquetípicos, constelares y personales que están en la base de este sistema de vínculos”.

Se observa frecuentemente que el origen de la violencia surge en la infancia, en la relación del niño con sus padres, sus hermanos y su círculo familiar más próximo. Hay muchas maneras de ejercer el maltrato y la violencia, y no siempre se trata de violencia física de esa que deja huellas en el cuerpo; también lo es del

tipo psicológico, como la violencia verbal, cuando se descalifica al niño o niña a través de la palabra con burlas o insultos.

Suelo constatar en la consulta que alguien que de pequeño ha sufrido maltrato y abuso de parte de sus padres o de algún pariente cercano (en muchos casos son los mismos familiares los abusadores: primos, tíos, abuelos), de adulto repite de manera inconsciente tales conductas abusivas en su vida presente. Es decir, no todos, pero frecuentemente, quienes han vivido situaciones de abuso y maltrato en su infancia son personas que de mayores se convierten en maltratadores de sus propios hijos.

Si el abuso proviene de parte de una figura masculina, nos dice el Dr. Grecco, esta situación crea una discapacidad afectiva en la persona, estableciendo vínculos enfermos y desarrollando síntomas físicos, como falta de deseo sexual en la mujer, disfunción eréctil en el hombre y desde lo psicológico una actitud de superioridad, (Water Violet) y una búsqueda de alejamiento y soledad

para no volver a ser lastimado. En el caso de que el abuso provenga de una figura femenina, los daños pueden ser mayores porque es probable que su resultado sea la devastación del ser, una desestructuración del yo, con lo cual puede dar origen a problemas psicóticos. ¿El motivo?, el vínculo del niño con la madre es de confianza y amor, y cuando esa figura arquetípica se deteriora, es muy difícil reparar las huellas del trauma.

La persona que ha sufrido maltrato o abuso puede, por el contrario, crear una adicción y dependencia en sus vínculos afectivos. Se convierte en individuo sometido que ha perdido la esperanza y el deseo de vivir su propia vida. Con el tiempo desarrolla una personalidad depresiva o melancólica. Suele darle vueltas al tema del abuso y del maltrato que ha vivido (características de un paciente White Chestnut) y pone toda su energía en mantener el recuerdo de esa experiencia traumática, sufriendo y sin pasar página.

Nos comentaba el Dr. Grecco que Edward Bach plantea en sus libros que cuando el paciente comienza a liberarse a través de los remedios florales puede experimentar una etapa de angustia. El niño/a que sufrió de abuso y maltrato físico o psicológico puede desarrollar una personalidad sumisa porque se ve afectada su capacidad de tomar decisiones, convirtiéndose en alguien muy dependiente. Y si alguien se libera después de muchos años de sometimiento, puede generarle ansiedad y miedo; sínto-

mas que son pasajeros hasta que la nueva situación se incorpora a su psiquismo.

La liberación emocional del trauma y la superación logran dar un nuevo sentido a la experiencia dolorosa y el fin último es integrar esta situación a la vida cotidiana sin quedarnos estancados en el pasado. Los terapeutas florales acompañamos en estas etapas de liberación emocional con flores que refuerzan la autoestima y la confianza, para que la persona pueda recuperar su fe y dar un sentido a su vida... Ser feliz no es una opción, es una necesidad para estar realmente saludables. TM



Flores
de Bach

MIRIAM LIER
terapeuta floral

Consultas
con cita previa

TEL. 635 856 228
miriamlier@gmail.com

AQUA URA



Importadores directos
de minerales.
Diseñamos tus ideas
con las piedras

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

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

Ventas al por mayor Tel. 609 250 427

BÚSCANOS EN FACEBOOK



REFLEXOTERAPIA PODAL

*Valiosa herramienta
para nuestra salud*



Cristina Viñals
Naturópata

Podemos definir la reflexoterapia podal como “la ciencia de los reflejos”, en este caso de los pies. Una valiosa herramienta que podemos utilizar para canalizar nuestra energía y con ello alcanzar la autocuración con sencillas prácticas entre nuestras manos y los pies. Al igual que en otras partes del cuerpo, en los pies se encuentran reflejados todos los órganos, glándulas y sistemas del cuerpo. A través de la digitopresión con las manos trabajamos puntos reflejos. De esta forma estimulamos o relajamos según lo que necesite cada órgano con el objetivo de alcanzar la homeostasis (estado de armonía o equilibrio).

No existe límite de edad para trabajarla. Se puede

realizar desde el primer momento de nacimiento y se puede aplicar en cualquier lugar. En cuanto a sus contraindicaciones, prácticamente no existen. Gracias a que es una técnica refleja, es muy utilizada en personas a las cuales no se las puede tocar directamente en otras partes del cuerpo sintomáticas.

Ciencia milenaria poderosa y terapéutica que utilizaban nuestros ancestros desde Egipto, China, Malasia, India y en América, hoy por hoy la reflexoterapia podal se encuentra extendida y utilizada en todo el mundo por terapeutas o a nivel usuario. Además, resulta de gran utilidad para aplicar entre la familia.

Actualmente se trabaja como terapia única o complementaria a otra, ya sea de origen natural o alopático en caso de ser necesario, dependiendo del

problema a tratar. Como terapia complementaria puede trabajarse junto con el resto de terapias manuales y naturales como la osteopatía y el masaje, flores de Bach, naturopatía, alimentación, etcétera.

La reflexoterapia podal se trata de una técnica agradecida y placentera porque resulta agradable para los pies y el resto del cuerpo, relajando con ello en profundidad el sistema nervioso central.

Indicaciones y beneficios

Una de las prioridades de la reflexoterapia, como parte de las terapias holísticas, es limpiar el cuerpo de toxinas antes de empezar el problema a tratar. Es por ello muy recomendada en momentos en los que el cuerpo y la mente necesitan de una depuración profunda puesto que ayuda en el proceso de desintoxicación, estimulando los órganos excretores (sistema urinario e intestinos y sistema linfático).

Son diversas las indicaciones y beneficios que se le reconocen:

- Relaja el sistema nervioso central y autónomo. Ideal para

descargar estrés negativo y ansiedad.

- Equilibra el sistema digestivo, favoreciendo con ello la correcta absorción de nutrientes.

- Refuerza el sistema inmunológico. Aumenta las defensas y las regula en casos de enfermedades autoinmunes.

- Al trabajar sobre el sistema urinario ayudamos a la expulsión de toxinas y retención de líquidos.

- Regula el tránsito intestinal de inmediato.

- Estimula el aparato circulatorio.

- Alivia el dolor e inflamación de nuestras articulaciones y músculos.

- Especialmente agradable e indicado para embarazadas y su futuro bebé.

- Regula problemas derivados

del aparato reproductor femenino y masculino.

- Regula problemas hormonales.
- Revitaliza nuestra energía.

Hay que destacar que los niños responden especialmente rápido a la reflexoterapia podal, siendo sus estímulos muy bien recibidos por un cuerpo más reciente y más sano.

La reflexoterapia podal hoy en día es considerada una de las terapias holísticas y manuales más sencillas de autoaplicar y utilizar como terapia en los demás. Al igual que otras medicinas milenarias, trabaja con una visión global del cuerpo en armonía con el propio ser. TM

www.estiramientosdecadenasmusculares.es



CRISTINA VIÑALS

Naturopatía

Reflexoterapia Podal

Formación de Reflexoterapia Podal

Talleres de autoaplicación de la Reflexoterapia Podal

Flores de Bach

Estiramientos de Cadenas Musculares
(grupos y sesiones terapéuticas personalizadas)

CONTACTO:
Tel. 665 267 111

<http://www.estiramientosdecadenasmusculares.es>

EL PLACER DE SER TÚ MISMO

Grupo Terapéutico y de desarrollo personal

Jacob Schwab y Cristina Amela



actualmente, en cuanto a desarrollo personal, lo más importante y significativo es la importancia que se le está dando al proceso del tomar conciencia, de percibirnos a nosotros mismos. Y es que, en lugar de continuar adoptando estrategias de conducta, interpretaciones e información, estamos comenzando a considerar la capacidad de darse cuenta de lo que realmente somos como herramienta imprescindible en el proceso curativo o de crecimiento personal.

En nuestra vida, conforme crecemos, somos conscientes de qué deseamos o de qué emociones podemos sentir según el momento. Luego vienen las relaciones interpersonales, el grupo, la sociedad y la familia. Ellos me imprimen sus deseos y expectativas y yo les imprimo las mías. Al final, la vida en sociedad termina por moldearme de acuerdo a su modelo, identificándome con sus ideales, sus reglas y sus exi-

gencias, y muy posiblemente, divorciado de mí mismo, manejado por las necesidades ficticias creadas por la sociedad y, por tanto, amargado ya que no puedo tener ni hacer todo lo que quiero o sencillamente quiero ser otra persona de la que soy. Llegados a este punto, ya no sé lo que es mío o lo que proviene de lo externo, entonces, ¿quién soy yo?, ¿cuáles son mis necesidades?, ¿qué es obvio y qué es fantasía?

El grupo terapéutico es el espacio que proporciona con mayor eficacia la oportunidad de que los participantes desarrollen su capacidad de tomar conciencia, identificándose con lo que se es, con su propia condición humana, reconociendo su potencial, su experiencia actual y su situación ambiental.

Uno de los primeros objetivos que nos planteamos en la Terapia de Grupo es ir colocando las cosas en su sitio: esto es mío, esto es externo, esto es pasado, esto es aquí y ahora, esto es proyección, esto es emoción, esto es mental. También explorar la infinidad de mo-

dos de expresarme que tengo con el cuerpo, explorar la increíble capacidad creativa que se encuentra en cada uno de nosotros al asumir que somos un árbol, un pez en el agua, un ángel y también un demonio.

Por suerte, en los últimos tiempos hay una tendencia de volver a uno mismo; ya no es lo más importante poseer o usar objetos, sino que se está tendiendo a descubrir dentro de sí posibilidades nuevas, formas diferentes de estar que hasta ahora eran inalcanzables para el más común de los mortales de occidente. En el grupo de crecimiento personal pretendemos dar cabida, entre otras cosas, a que el mundo tal cual es, es bello y suficiente y que tal vez lo más hermoso son los espacios interiores de cada persona, sus fantasías tomadas por lo que son y su capacidad de comunicarse y vibrar juntas. Si solamente pudiéramos comunicarnos verdaderamente, escuchando las señales que percibimos desde dentro de nosotros. Si solamente escucháramos y atendiéramos a todo lo que nos está expresando el otro cuando me dirige la palabra. Tal vez si cada uno se hiciera responsable de lo verdaderamente suyo viviríamos más desde la calma y la autenticidad.

Desde la Gestalt y la Terapia de Reencuentro pretendemos crear un espacio de riqueza indescriptible, único e irrepetible; esta magia es el conjunto que se logra en este encuentro tan verdadero y tan especial entre todos.

Creer es un proceso que va ligado a la vida. En nuestro camino vital nos atraviesan situaciones que nos son placenteras y otras no. Aprender de ellas es básico para nuestro crecimiento y para tomar las riendas de nuestra vida.



Como los sabios han proclamado durante siglos, "el mundo está aquí mismo para recibirlo, lo único que tenemos que hacer es vaciar nuestras mentes y abrirnos". TM

Todos los lunes en el centro Terapias Naturales Valencia hay un

grupo de crecimiento personal donde hay cabida para cualquier persona, y abrimos grupos nuevos otros días de la semana.

Si quieres información sobre los grupos llama al 628 163 336, o escribimos un mail a info@terapiasnaturalesvalencia.com

TERAPIAS NATURALES VALENCIA

Centro dedicado a la difusión y práctica
de las terapias naturales y alternativas



Crecimiento personal
Psicología Transpersonal,
Psicoterapia Gestalt,
Terapias de grupo,
Círculo de Mujeres...



Terapias manuales
Masajes, lifting japonés,
reflexología, drenaje linfático



Consultas privadas
Reiki, Naturopatía, Flores de Bach,
Auriculoterapia, Constelaciones,
Biodescodificación, Anatheoresis...



Formación, cursos y talleres
Iridología, facilitador en Constelaciones
Familiares, flores de Bach, Reiki, cocina vegetariana,
auriculoterapia, desactivador de puntos gatillo

www.terapiasnaturalesvalencia.com
618 83 36 93 - 615 45 46 08

Síguenos en:





UN GRAN DILEMA

*¿Se deben extraer
las muelas del juicio?
(Primera parte)*



Mar Tarazona
Colegiado N° 1794

Los dientes salen cuando todavía somos niños. En cambio, los terceros molares o muelas del juicio suelen salir y ocupar su posición en la boca alrededor de los 18 años, marcando el inicio de la edad adulta. Estas muelas erupcionan para avisar que es tiempo de crecimiento y de cambios. Provocan que la persona comience a vivir de acuerdo con sus ideales, buscando sus verdaderas aspiraciones y procurando encontrar el mejor camino. Estas muelas ayudan al mantenimiento

del instinto de supervivencia, alertándonos cuando hay riesgos, ya sea para el cuerpo o el alma. Tener problemas con esas muelas es una señal de que el individuo está pasando por un cambio en su madurez y hay que tomar decisiones, sin importar la edad que se tenga.

Esta pieza está relacionada con la capacidad de la persona de unirse con su parte mística. Las personas que carecen de las muelas del juicio realizan su trabajo interior con mayor dificultad y su funcionamiento está más orientado a la vía del conocimiento que a

la vía mística. Cuando hay dificultades para integrarse en el mundo donde se vive, el individuo puede desarrollar una alteración a nivel de esta muela.

Después de lo expuesto anteriormente puede suponer un gran dilema la decisión de extraer o no las muelas del juicio. Para ello se necesita realizar una historia clínica muy detallada, informándonos sobre todos los problemas relacionados con la salud del individuo. Es importante tener una ortopantomografía, que nos dará una visión general de toda la boca y

descartar mediante diferentes técnicas como la electroacupuntura de Voll, Kinesiología, Terapia Neural, etcétera, que las muelas del juicio no están actuando como campos interferentes (toda aquella irritación que desencadena un efecto patológico a distancia).

Factores a tener en consideración a la hora de que una muela del juicio pueda actuar como campo de interferencia, siendo siempre indicada la extracción:

- Todas aquellas muelas que se encuentran en mala posición o incluidas (retenidas en el hueso) ya que no tienen espacio suficiente para su erupción. Este problema es cada vez más común debido a que el ser humano ha evolucionado y el tamaño de los arcos maxilares disminuye por el tipo de alimentación, cruce de raza, etcétera.

- En la edad avanzada se produce una atrofia fisiológica de los maxilares, pero el tamaño y las dimensiones de la muela no se reducen, por lo que se produce una presión neural por irritación del conducto del dentario o del seno maxilar. Pueden empeorar los síntomas si es mayor el tamaño del seno maxilar, si se mastica por un solo lado, si falta alguna pieza vecina y se forman bolsas periodontales con bacterias que

nos estimulen negativamente amígdalas y ganglios cervicales, si hay bruxismo, si hay alguna pieza endodonciada, si hay bimetales, etcétera.

- Todas aquellas que parecen "sanas" ya que no han sufrido ningún tipo de tratamiento pero sirven de pilar para sostener prótesis fijas o removibles o que lleven cualquier tipo de obturación metálica. Si trabajan como pilares, la presión por masticación se incrementa sobre dicho diente, produciéndose una sobrecarga, como también puede ocurrir en el caso de una oclusión traumática. Se produce una mayor irritación a nivel del conducto y del nervio dentario que conlleva problemas a nivel de las vértebras cervicales C2 y C3.

- Todos aquellos cordales superiores que por su tamaño o posición nos están bloqueando en los movimientos mandibulares fisiológicos tales como la masticación, apertura, protusión, etcétera, produciéndonos una gran variedad de síntomas, dolores de cabeza, vértigos, otitis, etcétera.

Si las muelas del juicio están sanas, salieron completamente, están posicionadas correctamente y puedes mantener una buena higiene, no sería necesario extraerlas ya que son un aporte valioso a la boca. TM

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa.*



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

www.clinicadentalmartarazona.com



LA IMPORTANCIA DE DARSE CUENTA

Más allá del alimento existe una razón, un sentimiento, un comportamiento y un momento en la vida

Aroa Fernández

Naturópata higienista,
Terapeuta de Flores de Bach,
Nutricional coaching



muchas de las personas que pasan por una consulta para perder peso o para cogerlo, por desarreglos intestinales, dolores de cabeza y otras afecciones, o incluso por aspectos emocionales, se hubieran evitado la visita si alguien les hubiera enseñado la importancia de la comida y todo lo que conlleva el acto de comer.

En los cursos de cocina me gusta explicar qué es la "alimentación consciente" y cómo podemos ponerla en práctica en nuestro día a día.

Podemos entender como ali-

mentación consciente aquella que se aleja del hecho de llevarse un trozo de comida a la boca. Aquella que disocia la ingestión de alimentos, de la repercusión de éstos en nuestra salud y nuestra vida, la que trata de adaptarse a los ciclos de la naturaleza y a los ciclos propios de la persona, la que utiliza la alquimia en la cocina y no solo tipos de cocción.

Elegir alimentarse de manera consciente es elegir vivir de una manera más sana y comprometida, y apostar por tener una buena salud mental y física.

Vivimos en una sociedad cada vez mas enferma, más estresada y exigente, y trasladamos esto a cada espacio que hay en nuestra vida, muchas veces sin ser plena-

mente conscientes. Si vamos por la calle nos molestan los que andan despacio, si estamos en un paso de cebra no tenemos segundos suficientes para esperar al verde del semáforo, y a veces hay personas que no "tienen tiempo de ir al servicio", así que no es de extrañar que cada vez más personas padezcan estreñimiento. Le estamos diciendo a nuestro intestino: "No tengo tiempo para ti".

Por supuesto, si trasladamos esto a nuestra cocina, un porcentaje muy alto de las personas comen en menos de 20 minutos, hacen una media de tres comidas diarias, y entre sus alimentos, las frutas, las verduras y los productos integrales son los grandes olvidados.

¿Qué hay de malo en comer de

esta manera? Si reflexionamos sobre nuestros hábitos, podemos darnos cuenta de que la forma en la que nos relacionamos con la comida es extensible a la relación que tenemos con el mundo y con nosotros mismos. Animo a cualquiera a que se haga la siguiente reflexión: comer es un acto de amor hacia mí mismo; si no como, me muerdo, si no me alimento bien, enfermo.

¿Qué podemos hacer para mejorar? Lo primero es darnos cuenta, y ¿de qué? Darnos cuenta de que a veces tenemos prisa por llegar a ninguna parte, de que en realidad le podemos dedicar más tiempo a la comida, a masticar, a conversar con nuestros seres queridos, a introducir nuevos alimentos en casa y tener paciencia con aquellos miembros de la familia menos receptivos. Darnos cuenta de las cosas o las personas "que no trago", de las cosas que "me sientan mal". Darse cuenta de si engordar tiene más que ver con que no soy capaz de "soltar" actitudes, relaciones, hábitos o rutinas, que con el hecho en sí de alimentarme más de la cuenta. O de si está relacionado con el hecho de tapar el dolor que siento, o de si no comer tiene que ver con que eso sea lo único que puedo controlar en mi vida.

Os recomiendo que pongáis una caja preciosa en la cocina y que la llenéis cada día con notas escritas por vosotros y vuestra familia. Con palabras bonitas de amor, de respeto y de superación. Y que cuando vayáis a cocinar, hagáis el gesto de sacar, como si fuese una especia o sal, una pizza del bote. Seguro que todo lo que comáis sabrá y os sentará mucho mejor.

Bon appetite! TM



Catering y menús ovo-lacto-vegetarianos diarios para llevar a casa, a la oficina o donde tú quieras



¡Apúntate a la alimentación consciente!

Contacta en cateringcuatrohermanas@outlook.es
o en el teléfono 615 454 608
<http://cateringcuatrohermanas.wordpress.com/>

DESPERTAR EL SILENIO

Estar ajustados a lo que hemos venido a hacer. Es la expresión que más le gusta a Esteve Humet, terapeuta que enraíza su trabajo en el cristianismo y el hinduismo. Destaca la reconciliación con el presente tal como es dado y la meditación como una escuela de conciencia. Es autor del libro "Camino hacia el silencio"

-Reconoces a Anthony de Mello como una de las personas que más ha influido en tu vida, Esteve. ¿Cómo lo conociste?

-Yo había sido el traductor al catalán de uno de sus libros y en un momento vital en que estaba muy desconcertado viajé a la India para tomar distancia, resituarme y ver qué hacía con mi vida. Allí lo conocí. Reía continuamente y su imagen no correspondía con la habitual que tenemos de un místico, ¡qué va! Hacía chistes, era normal, inteligente, con el corazón muy abierto. Me cogió mucho cariño. Así fue que le propuse venir a España. Estuvo en Barcelona en 1986, un año antes de morir, para un encuentro al que asistieron 250 personas, gente de todo tipo, y él lo pasó muy bien. En aquel tiempo, se interesaba mucho por la conexión entre la dimensión psicológica y la espiritualidad. En cierta ocasión, en una reunión con responsables jesuitas comentó que quería compartir un dato interesante y esperaba conocer la opinión de los presentes. "Tengo la impresión de que el 95% de los problemas "espirituales" de nuestros religiosos son básicamente psicológicos. Por favor, decidme algo", a lo que uno respondió: "Tony, no es el 95 sino el 99%...". Además de ser una persona profundamente espiritual, se dedicaba a la dimensión más psicológica, afectiva, emocional.

-Dedicas tu libro a los principiantes y les echas una mano presentándolo como una guía, amena y amable. ¿Era esa tu idea inicial y se cumplió, o al terminar pensaste que fue más allá? ¿Cual fue tu sensación?

-Con amabilidad, como tú dices, la idea era dar, como jugando, unos ejercicios para crear en el lector hambre de Presencia, de silencio. Fue la expresión de mi propio camino personal: no sujetarme a un solo método, como el zen o el vipassana. A nuestra psicología le va bien focalizarse en algo para poder luego trascenderse, y por eso ofrezco diferentes ejercicios: algunos más visuales, otros más auditivos como los mantras, otros más vinculados con sensaciones o cinestésicos, para que cada persona pueda encontrar el propio camino. Intento dar claves de discernimiento, implícitas a lo largo del texto, para que el lector al acabar el libro escoja el método con el que sintonice más. Pero en realidad, con ser consciente de la respiración ya bastaría como método. A partir de ahí, si la persona se siente estimulada a abrirse a un "más allá", ya respondería a mi intención.

-¿El lector puede confundir tu invitación a profundizar la búsqueda espiritual con otra, de tipo religioso?

-Sí el lector creyera que pretendo llevarlo sutilmente al terreno religioso me sentiría muy frustrado. Sinceramente, me interesa llegar a quien está más virgen de religiosidad. Y no es porque los demás no me interesen, ya que hay gente religiosa muy honesta y profunda, pero reconozco que la religión muchas veces ha sido ámbito de adoctrinamiento a pesar de que otras veces ha sido el contexto en que se ha transmitido la vivencia espiritual y esa es su permanente ambigüedad. Si viene gente religiosa a los grupos que acompaño, mi intención es que trasciendan

EN CICIO

Aurelio Álvarez Cortez

el lenguaje, lo ritual e incluso los principios en que han sido formados para ir más allá, y que luego recuperarán si quieren. La Realidad trasciende el lenguaje y los rituales. Yo, como se nota en el libro y no lo escondo, he nacido en un ambiente cristiano y he descubierto la espiritualidad a partir del cristianismo. De todas formas, en verdad, actualmente me siento aún más cómodo con aquellas personas que no se encuentran demasiado atrapadas en el marco religioso.

-En tiempos difíciles para la humanidad, pones énfasis en una expresión que aconseja "la aceptación total de todo" y creer que "todo es bueno".

-Tony lo explicaba en el libro "Ligero de equipaje". Veamos... Estamos jugando con dos planos diferentes. Aceptación total de todo no significa resignación o pasividad en cuanto a la aventura personal o individual, sino justamente lo contrario. Es más bien ese punto en que vas más allá de todos tus pequeños proyectos individuales, y una nueva manera de mirar te hace exclamar: "¡Ah, la Realidad Es, simplemente!". Desde ahí te reconcilias con el presente tal como es dado, como lo vive el mismo el Ser que mantiene todo en la existencia, incluyendo también la limitación, la negatividad. Se trata de una perspectiva muy oriental; tanto la luz como la sombra, el bien como el mal... todo está preñado de Ser. Eckhart Tolle habla de esto también. Cuando se refiere a la rendición no quiere decir resignación o pasividad, sino aceptación profunda del presente, y ahí se da la paradoja. En el terreno de la



"La realidad trasciende el lenguaje y los rituales", afirma Esteve.

Quién es

Nacido en Terrassa (Barcelona), Esteve Humet ha intentado desde su juventud hacer del Silencio el eje vertebrador de su existencia. A caballo entre dos grandes fuentes de inspiración: el cristianismo, con la persona de Jesús como mediación para el despertar al Absoluto -el "Padre" -, y el hinduismo, con la experiencia no dual -"adváitica" - de Sat-Chit-Ananda (Ser-Conciencia-Felicidad) como llamada permanente, su vida ha ido también moviéndose siempre en una doble vertiente: la soledad, donde profundizar en el Silencio y la no-dualidad; y la acogida, terapéutica -en tanto que psicólogo-, o más directamente conectada con la meditación o la espiritualidad. Reside en Mallorca y acaba de relanzar su libro "Camino hacia el Silencio" (Herder Editorial). Contacto: esthucli@yahoo.es

espiritualidad aparece permanentemente la paradoja, el koan, lo ilógico. La rendición o aceptación profunda de la Realidad tal como aparece se transforma en muchísima más fuerza para producir cambios, en muchísima más creatividad, en más capacidad de intuición, mayor comunión, más tolerancia y más calidad humana. Esa es la paradoja.

-Esa aceptación profunda del presente no significa que demos validez ética o intelectual a lo que ocurre.

-Aludiendo a esta cuestión, una chica participante de un grupo nos decía el otro día: "No puedo dar como bueno que desde pequeña abusaran de mí unos familiares". Con toda razón se revelaba ante ello. Tampoco podemos aceptar que niñas se prostituyan en Tailandia a los diez años, o que niños trabajen desde los seis en la India en los campos de arroz. Sería cínico. En mi opinión, aceptar el presente significa, asumiendo la realidad exterior, discernir cuál es mi papel en ella, porque no podré solucionar todo a nivel concreto: yo tengo un papel único y a la vez limitado. Pero lo que sí sé es que si estoy conectado en el fondo con la realidad, primero estoy estimulando a los que están en el mismo proceso creativo allí donde se encuentran, y segundo, que estoy más ajustado a mi propio destino, karma o papel para el cual he venido a este mundo.

-¿Para ello es necesario entonces pasar por la muerte del ego? Tú hablas de "La Noche"...

-Absolutamente, ¡pero dicho así da miedo! (risas). Cuando todo esto se acaba (señala su cuerpo), ¿qué queda? Debo darme cuenta y pasar por ese vértigo que da pensar "¡ay!, me voy a disolver". Lo que queda es Todo, tú formas parte de un todo, como la gota que se disuelve en el océano. El cuento de la muñeca de sal, ¿lo conoces? Una muñeca de sal que había escuchado hablar del mar se siente atraída, llega a la playa y el mar le dice "ve viniendo" y sus pies se van disolviendo; "si quieres conocerme, ve viniendo", repite el mar, y la muñeca se diluye finalmente... Y ya conoce al mar porque se vuelve uno con él. Dejas ya de tener el control de tu vida porque lo das a la Vida. La muerte del ego quiere decir abrirte a un más allá de tu pequeño proyecto personal, trascender el miedo a una cierta disolución.

Parecería ser una cosa muy esotérica, muy mística, cuando en realidad toda la dinámica de la naturaleza, sobre todo en los humanos, va en esa dirección. ¿Qué son las relaciones de pareja? Aprender a amar y no solo a querer en el sentido de que "yo quiero que llenes mis vacíos", sino "yo te amo por lo que tú eres", y dar ese paso significa la muerte del ego. ¿Y qué son las relaciones entre padres e hijos? Lo mismo: aceptar a los hijos en su vulnerabilidad cuando son pequeños, en sus posibles errores cuando jóvenes, a que no respondan a nuestras expectativas y decir "te amo" gratuitamente. Igual sucede con las relaciones de amistad. La muerte del ego es la expresión de lo que permanentemente la existencia nos está invitando a vivir, y la escuela de la vida no es más que eso. En el fondo es conquistar tu libertad en este mundo. Lejos de ser un drama, es todo lo contrario, una liberación, la libertad del espíritu. El equilibrio y ajustamiento de toda tu realidad como individuo. Me gusta mucho esa expresión de "estar ajustado a lo que has venido a hacer". Cada pez necesita

el agua, la temperatura, la salinidad adecuadas. Cuando encuentras tu agua eres feliz. Esa es la felicidad, estar ajustado.

-¿Se alcanza esta situación a través de la meditación?

-Si interpretas la meditación como aprender a vivir, como herramienta, sí. La meditación para mí es una gran escuela de conciencia, de vida, de ajustarte, de reconectar con lo esencial. Luego, experimentas la vida mucho más fluidamente.

-¿Meditar nos hace madurar psicológicamente?

-Cierta vez Estanislau, el ermitaño que cito en el libro, se rompió un dedo del pie y lo tenía vendado. Lo veo y le digo "te debe doler"; "sí -me responde-, el pie tiene dolor". Es decir, estaba tan desidentificado con su cuerpo que sentía el dolor pero él no era el cuerpo. Perfecto, pero si además pones un medicamento para curar la herida, mejor que mejor. Y si tenemos en cuenta lo psicossomático, si tú estás positivo ciertamente ayudarás a que esa herida se cure más rápido. Con lo psicológico es igual, es un nivel diferente del de la espiritualidad porque está más en el plano del cuerpo astral: emociones, intelecto, imaginación, memoria, etcétera. Puede haber limitaciones con base genética que la espiritualidad no te quitará, pero que te ayudará a aceptar, así como tus propias neuras o el inevitable proceso de envejecimiento físico. En todo aquello en que tu psicología pueda ir cambiando, mejorándose, liberándote, la meditación ayuda mucho, te da paz, equilibrio, conexión con tu parte intuitiva, luminosa, y en lo físico, hasta las células se benefician.

-Háblame del "corazón de la derecha".

-Estanislau tuvo una experiencia espiritual concentrándose en el corazón de la izquierda tan fuerte que derivó en una enfermedad cardíaca de por vida. Por eso nos decía: "No os concentréis ahí porque os podéis hacer daño". Aurobindo, el sabio hindú, hablaba de abrir "el corazón del centro" del pecho, pero ahí radica también el correspondiente afectivo, las emociones. Corremos entonces el riesgo de confundir una experiencia psíquica por una espiritual. El "corazón de la derecha", en cambio, es un chakra que solo se activa cuando se trata de una apertura a la dimensión espiritual. Entonces ya no hay peligro de confusión con nada, ni con lo físico ni con lo psíquico. Y así lo recomendaba tanto Estanislau, el ermitaño, como Ramana Maharshi, el santo hindú.

-Ortega y Gasset decía "yo soy yo y mi circunstancia", a lo cual tú contrapones una idea que empodera. A través de la meditación asumimos responsabilidad personal, se terminan las excusas, sin poder decir "pobrecito de mí".

-Me arrepiento de haber citado a Ortega a manera de crítica. Lo dije por si se interpretara la frase citada en el sentido de que yo no soy responsable de lo que me sucede, lo cual me parecería erróneo. Yo creo que somos responsables de nuestra realidad más de lo que pensamos, que somos co-creadores con el Ser. La mentalidad

occidental, de base judeo-cristiana, suele contemplar al Absoluto imaginándolo afuera, moviendo los hilos como si fuéramos marionetas de la historia. En la perspectiva oriental el Ser está dentro, es inmanente, es la fuente. En la medida en que estoy conectado con esa fuente, ella me necesita para crear, ¡eso es lo bonito!, y además me da el poder para hacerlo. Los físicos cuánticos dicen que si te abres al fondo cuántico, puedes también suscitar, generar de este fondo cuántico lo que tú le pides, lo que tú proyectas. Pero para ello hay que estar conectado con él, es básica la muerte previa del ego. Ya no eres esclavo de tus ilusiones, deseos o proyectos, sino que te fías de la inteligencia cósmica. Si algo no me sale bien, pregunto en qué me he equivocado. Se acabó ya de culpar a nadie ni a nada. Es cierto que nuestra vida tiene una dimensión individual y otra colectiva, y la responsabilidad de lo que vivo puede no ser solo mía, pero vale la pena acostumbrarme a "tirar pelotas afuera" y preguntarme qué puedo aprender o en qué me he equivocado. El "pobre de mí", victimizarme, no lleva a ningún lado.

-Al asumir la responsabilidad y llegar a esa libertad, nos situamos en el presente. ¿Habría que desprogramarnos para conectar con lo Absoluto?

-Eckhart Tolle es tan bueno para explicar esta cuestión... Él habla del cuerpo de dolor, ese aglomerado psíquico, emocional, fruto de programaciones engañosas,

y cómo este cuerpo de dolor tiende a alimentarse de la misma vibración, a crear situaciones que lo confirmen que, por ejemplo, "todo es un desastre", o "todos me agreden". Hasta que no soy capaz de ser espectador de la realidad, viéndome desde fuera, desidentificándome, estaré enganchado a esa programación. En PNL lo llamamos creencias. Es muy importante tomar conciencia de las creencias limitantes y encontrar caminos para resolverlas. Tolle habla de darse cuenta y alinearse con el testigo, y así el cuerpo de dolor va perdiendo fuerza y se disuelve. Es una descripción que encuentro genial. Hay programaciones que nos marcan y que hasta que no las identificamos son como gafas que llevamos incrustadas haciéndonos ver el mundo bajo ese color. El mundo creemos que es así como lo vemos... Y el resultado es dramático.

-Ofreces diez preceptos, un decálogo de consejos, ideas, al final de tu libro. ¿Cuál destacarías?

-Me lo pones difícil. Son como diez pautas que conducen y dan sentido a mi vida. Y de alguna manera se solapan: amar la soledad, estar en el presente, rendirte... Todo va en la misma dirección. ¿En cuál? En la del Ser. Ser del todo, ser consciente de todo, dejar fluir al Ser, permitimos Ser, disfrutar de ese Ser. No hay más... Como dice el término sánscrito Sat Chit Ananda: Ser - Conciencia de Ser - Felicidad de Ser. Eso sería todo. Y no es nada original mío, es sabiduría milenaria. TM

II Congreso Mediterráneo de Yoga

febrero 2014

Juntos en un océano de conciencia



INSTITUTO
DE ESTUDIOS
DEL YOGA

revista
tú mismo

www.congresosdeyoga.com

EL IMPENETRABLE EGO HUMANO

*La Cábala nos informa
sobre las leyes
fundamentales y es
una propuesta de
acción bien concreta*

Adolfo Ordóñez



deberíamos completar nuestros aprendizajes, tanto por maduración como por ensayo-error, tal como hacen los niños. Si alguien se arroja desde el sitio equivocado, se dará contra el suelo. Y si por ello resultara lesionado, ¿acaso diríamos que se debió a un "castigo divino"? Es él mismo el que debe aprender acerca de la ley de la gravedad, para lo cual ha sido dotado con todo el equipo necesario.

Pues bien, del mismo modo que tenemos que aprender sobre la ley de gravitación, y tener "temor" o cuidado con ella, para no lastimarnos, hemos de aprender sobre otras leyes "más sutiles" que hay en este universo y de las cuales depende el bienestar, o la desdicha y la infelicidad, tanto propia como la de quienes nos rodean.

De esto trata la Cábala, de informarnos sobre estas leyes fundamentales del vivir, por eso se trabaja con

el Árbol de la Vida. La Cábala es una propuesta de acción bien concreta, un misticismo del aquí y ahora, que es lo único que nos puede salvar de la "locura existencial": la comprensión de las leyes que están en juego y la inteligente respuesta a estas leyes.

Ocuparse de "recibir" trae naturalmente implicada la noción complementaria de "dar". En efecto, son dos formas de la voluntad-deseo. (Aunque sea posible hacer una distinción entre deseo y voluntad, aquí por conveniencia, vamos a emplear ambos términos como si fueran sinónimos).

Hay entonces un deseo de dar y un deseo de recibir. Voluntad-deseo se dice *ratzón* en hebreo, y hay un dicho judío que dice: "Si uno permuta la voluntad, se transforma en un canal". Y efectivamente, la palabra "canal" en hebreo se dice *tzinor*, formada por las mismas letras hebreas que la palabra "voluntad", pero permutadas. Son las mismas porque la que parece diferente es la nun, que sería la letra

"n" del hebreo. Esto ocurre con cinco letras hebreas, que cuando están en posición final, se les cambia un poco la forma. La razón es muy profunda, pero tiene que ver –por citar lo más trivial– con que tenemos cinco Libros del Pentateuco, cinco dedos "al final" de las manos y de los pies, y cinco sentidos físicos dirigidos "hacia el exterior" del alma, cinco "niveles" –los cinco elementos– en el mundo y en el alma, etcétera.

Vayan notando cómo las letras hebreas de algún modo representan todo lo que ocurre en el universo (olám) o "macrocosmos", y en el hombre, que es un "microcosmos" (olám catán).

Un canal es una buena representación simbólica de la idea del dar, del recibir para dar. Porque eso es lo que hace un canal: recibe por una punta y por la otra da, transmite. Y ésta es la función que, según la Cábala, tiene que tener el hombre: ser un canal transmisor de la luz. Y lo que en cambio vemos –en general– que hace el hombre es recibir sólo para sí. Desea la luz para sí, no para compartirla, y esto es justo lo que llamamos egoísmo. El egoísmo es deseo de recibir sólo para sí.

Observen además que, si hemos de juzgar por su "impenetrabilidad", como dijo una vez un rabino: "El ego humano es lo más material que existe en el universo".

El físico Wolfgang Pauli fue quien estableció la justificación cuántica de la impenetrabilidad de la materia con su célebre Principio de Exclusión. Lo que quiere decir, en resumidas cuentas, es que no se puede atravesar la materia, porque dos o más partículas como los electrones o los protones, no pueden estar en el mismo estado cuántico. Entonces, si la impenetrabilidad es típica de la materia, ¿conocen ustedes algo más impenetrable que el ego humano?

Podemos agregar otra "prueba" de la materialidad del ego humano: es lo más inerte que hay, le cuesta muchísimo iniciar algo nuevo, y una vez que lo inició le cuesta muchísimo parar, dejar de hacerlo, se transforma en un hábito. Y eso es la inercia, otra de las propiedades básicas de la materia. ¿Por qué no cambia la gente de manera de pensar? Pues porque sigue cristalizada, siempre pensando lo mismo.

Pero entonces, si estos procesos mentales tienen inercia, están revelando que hay una materialidad en juego, que el proceso del pensar por lo menos tiene un considerable sustrato material, independientemente del "sustrato espiritual" que también pueda haber allí implicado. TM



Centro de Cábala "URIEL"

TALLER DE
EQUILIBRADO
DE CHAKRAS
28 DE JULIO

CURSOS

DE CÁBALA "MÉTODO HAUT"
21 DE JULIO,
DE 10 A 14 HS.

CÁBALA II NIVEL
20 DE JULIO.

**CLASES PARA INTERPRETAR
EL ÁRBOL DE LA VIDA**

AUTOESTIMA, PARA NIÑOS
26 DE JULIO. DE 18 A 20.30 HS.
20€

INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS
19 DE JULIO

Carmen Haut

21 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

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

ALQUIMIA DENTAL

“Quien mira hacia afuera sueña, quien mira hacia adentro despierta”.

C. J. Jung

(Segunda parte)



Amelia Izquierdo Acamer

Psicóloga Clínica

Gema Ballester Palanca

Médica, Odontóloga

actualmente la vanguardia de las medicinas alternativas utiliza mecanismos cuya precisión es muy superior a la de la medicina oficial alopática en varios campos.

Pedro Clemente, elaborador de esencias del Mediterráneo nos alienta a posicionarnos en la vida desde la profunda convicción de ver lo que no es evidente. Utiliza el término de “planilandia” como término metafórico de quien maneja la mente ordinaria sobre una base ilusoria de querer ver la verdad a través de creencias y estereotipos que no son nuestros sino de “otros”, que son pensados a través de nosotros; en otras palabras, parasitados.

Llegados a este punto nos podemos preguntar qué tipo de mente está marcando la identidad de nues-

tro cuerpo y de todo lo que acontece en él. Pronto nos daremos cuenta de que, contados en mayoría, casi todos pensamos de determinada manera socialmente aceptable o de forma “normalizada”, ya que estamos muy marcados por normas sociales, conceptos políticos y/o credos religiosos que gravitan constantemente por los mundos de “planilandia”, es decir, lo que todo el mundo ve, adeptos o desadaptados.

Quando hablamos de despertar nos estamos refiriendo a algo más que abrir los ojos a la realidad del día, a la conciencia del cuerpo y la realidad ordinaria; estamos hablando de reunir la triple conciencia de nuestro acontecer como seres humanos. Mucha gente desde “planilandia” le llama a esto “comerse la cabeza”, nada más lejos de la realidad. Se trata más bien de salir del determinismo bienpensante y normalizador que nos impone

el “sentido común” de un engranaje ideológico que mueve los hilos de toda existencia humana y que está determinando cómo vivimos la enfermedad y cómo queremos mantener la salud.

Un ejemplo de ese determinismo es el de cómo nos llegamos a reconocer en nuestra realidad material como cuerpos, como mentes, y en suma como individuos crónicamente enfermos, para mantenernos en una continua ilusión consumista de desdichas. De esta manera, al hilo del ejemplo, generalmente asociamos la muerte a la enfermedad. Uno o una se muere por enfermedad y no de vejez, esto es la tendencia “normalizada”. Ser mayor te convierte, según las prerrogativas del sistema, en objeto de degeneración y enfermedad; los ancianos son víctimas de un sistema que propugna la juventud como el baluarte del progreso y de la valía dentro de

una sociedad que se ve mermada precisamente de generaciones jóvenes. Nos encontramos con ancianos polimedificados, sin calidad de vida, pero eso sí, cada vez más viejos y más numerosos. Algo no anda bien en el sistema.

La enfermedad dental nunca viene sola. Cualquier alteración en la cavidad bucal nos está indicando una anomalía que hay que subsanar. Es como el piloto del coche que avisa de que algo no anda bien en el sistema. Las piezas dentales no se alteran por el uso exclusivo de ellas, sino por otra clase de abusos vitales que dejan huella precisamente en ese exacto lugar donde son introducidas las experiencias, pasadas por agua y tragadas para la asimilación, la nutrición y el crecimiento de nuestro organismo en pos de la evolución.

Cada paso en el recorrido del alimento vital es un símbolo de una realidad más vasta y menos profana que el de llenar la despensa con los productos más económicos y apetecibles de un mercado o de una gran superficie comercial.

Si seguimos con una de las definiciones etimológicas de "símbolo", en su acepción primitiva, significaría que viene de estar "partido por la mitad", con lo cual se determina como la mitad de algo y también como la unión misma de las partes.

La odontología energética toma como objeto de estudio el síntoma como símbolo de la causa para ayudar en el proceso de toma de conciencia que se produce ante la

posibilidad de una molestia dental. No se trata de sustituir remedios sino de seguir procesos internos desde el síntoma.

Por ejemplo, nos preguntamos por qué empiezan los corales a molestar alrededor de los 18 años, momento en el cual el iniciado adulto ve más de cerca su futuro, y el miedo que esto conlleva al salir de los márgenes seguros y cercanos de su familia, así como de los tempranos "juicios" (muchas veces inconscientes) que pueden acontecer de sus acciones en un momento de la vida en el que se suelen transgredir muchas normas. En muchas ocasiones es suficiente la toma de conciencia del problema para que el molar deje de molestar, y esa molestia nos avisa de un fallo en el sistema.

Nos encontramos ante un nuevo paradigma de trabajo, donde se pretende ir "más allá" del síntoma, a caballo de la metafísica del símbolo que une la manifestación física de su correlato anímico, aquello que ata a "su otra mitad".

La ecología formaría parte del paradigma, pero no es la única manifestación de éste. No se trata solo de utilizar la plata coloidal en lugar de un antibiótico, esto se quedaría corto, en términos metafísicos. Estaríamos sustituyendo recursos, tan ineficiente como eliminar un síntoma. Lo que cuenta en realidad es otorgar al propio individuo la posibilidad de sanarse y esto es así desde su ser más genuino, siguiendo los pasos de una transmutación alquímica. TM

www.zentrane.es



Odontología Energética



C/Periodista Azzati, 5 -3B - Puerto Sagunto - Tel. 962691324 - 961187814

www.zentrane.es - mail: info@zentrane.es

ECONOMÍA

Tan importante es el proceso como el producto

Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora



Los valores imperantes hasta hace poco de nuestra sociedad proyectada hacia el exterior –competitividad, expansión, dominio, explotación...– nos han llevado hacia una economía globalizada, deshumanizada y poco respetuosa con el planeta. Una economía que fomenta el consumo por medio de la obsolescencia tecnológica, por la publicidad y creación de necesidades artificiales.

Aldous Huxley, reconocido escritor del siglo pasado y autor de “Un mundo feliz”, realizaba una llamada hacia un sistema político y económico más connatural a la espiritualidad. Cincuenta años después de su muerte son muchas las conciencias y mentes que secundan y abrazan esta llamada. Por citar alguna, el sociólogo catalán Manuel Cubells, sostiene la necesidad imperiosa de una ética en la tecnología, pues una sociedad avanzada tecnológicamente sin valores y sin ética nos llevaría hacia la autodestrucción.

La necesidad de un cambio de valores proyectados hacia la dimensión interior y superior del ser humano: espiritualidad, trascendencia, integridad, responsabilidad, solidaridad, compañerismo, empatía, conservación, respeto hacia todo lo que nos rodea... es más que nunca urgente para encontrar el punto de equilibrio que tanto precisamos. Valores que nos llevan hacia una economía más humanizada y ecológica.

La capacidad del ser humano para transformarse y adaptarse a nuevas formas y necesidades es infinita. La crisis

internacional que estamos viviendo ha sido el catalizador que necesitábamos para darnos cuenta de la necesidad de dar un giro a nuestro sistema de valores y, por ende, a nuestro sistema económico.

Afortunadamente, a pesar del incremento y la vorágine de las empresas multinacionales de los últimos tiempos, hay un hormiguero de iniciativas por todo el mundo en el que ya afloran empresas y empresarios con la visión holística y los valores del Nuevo Paradigma, en el que *tan importante es el proceso como el producto*. Y en el que la finalidad no es solamente ganar dinero, como ha sido hasta ahora, sino disfrutar del proceso, respetar sus recursos humanos y conservar el equilibrio en el planeta.

Ahora consignas como “trabajar junto a” o “trabajar con” sustituyen a “trabajar para”. Y un buen ejemplo lo encontramos en el cotizado artista y empresario Jeff Koons, autor de la famosa escultura “Puppy” y “Los siete tulipanes”, del museo Guggenheim de Bilbao, que según dice, tiene a cien empleados que trabajan “junto a él” y no “para él”; cuida de ellos y comparte conocimiento.

Otro ejemplo de empresas que ya contemplan el Nuevo Paradigma Holístico es la holandesa Cocomat, dedicada a la fabricación de colchones y ropa de hogar, con materias naturales y en la que el dueño, Paul Efmorfidis, prescinde de teléfono móvil y asegura que está igualmente localizado, acude al trabajo en bicicleta y prima con un 3% de incremento del salario a todos aquellos trabajadores que

también la utilizan, el 5% a todos los que no fuman, y un 10% de sus empleados son discapacitados.

Menciono, del mismo modo, a nuestro internacionalmente reconocido restaurador Ferrán Adriá, que, según sus palabras, “el universo de El Bulli –considerado entre los diez restaurantes más famosos del mundo– es la creación de un excelente equipo. Somos una gran familia comprometida y entusiasta en continua renovación”.

Y otro pequeño ejemplo, para terminar, es la empresa española Imaginarium, que en veinte años ha conseguido abrir más de cuatrocientas tiendas por todo el mundo, siendo fiel a sus propósitos iniciales de hacer juguetes que fueran esenciales para el niño y su desarrollo, con materiales saludables, dejando a un lado los productos meramente comerciales. Su marketing ha sido relacional, es decir, las propias familias y socios de sus tiendas. No ha competido con otras marcas. Ha trabajado con iniciativa e ilusión. ¡Y menudo éxito!

Vemos pues en lo mencionado empresas más humanizadas y ecológicas que abordan la economía desde los dos hemisferios y el corazón y, curiosamente, son empresas que han alcanzado un éxito internacional notable y obtienen grandes ingresos económicos. Una muestra fehaciente de que juntas la racionalidad y la intuición, y el amor y respeto por todo lo que nos rodea, empezando por nosotros mismos, son el camino por donde nuestra sociedad avanzará hacia un mundo mejor, más igualitario y en paz.

El mundo está cambiando, es evi-

dente, y toda transformación lleva su tiempo. La oruga no se transforma en mariposa de la noche a la mañana. Sin embargo, acaba siempre siendo mariposa.

Espero que estas premisas sirvan para alentar la esperanza en un mun-

do mejor, en estos tiempos tan críticos y, a la vez, tan extraordinarios que estamos viviendo.

Paciencia, contento y esperanza sería la consigna. TM

www.emizanon.galeon.com



VIDEOS CINEMATográfICOS PARA BEBÉS

nuriacervera@acunarte.com

687850240

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía
Acupuntura
Osteopatía
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

SIENTO, EXPRESO, EXISTO

*Irene Glaiman,
cocreadora
del método
Sabiduría Corporal,
explica el desarrollo
de su trabajo*

Pablo Arturi



hace más de dos décadas, Irene Glaiman emprendió un camino creativo que finalmente ha cristalizado en un método, llamado Sabiduría Corporal, que reúne otros enfoques, buscando la transformación personal. “Soy facilitadora de desarrollo personal, desde el cuerpo y la palabra”, nos dice en el comienzo de un diálogo mantenido en Buenos Aires, donde imparte clases, y define que “el cuerpo tiene su manera de expresarse, de manifestarse, posee la memoria y el registro de todas las situaciones que atravesamos desde nuestra gestación”.

Irene se inició en el mundo del teatro, de la mano de Agustín Alezzo, recordado director y maestro del arte escénico, quien le recomendó una técnica creada a mediados del siglo pasado por Susana Milderman. Posteriormente sería la base de su trabajo. “Necesitaba integrar mi cuerpo —explica— porque, como muchas personas, vivía “de la ceja hacia arriba”: socialmente nos entrenan para aprender a pensar, razonar, pero no para sentir ni escuchar las señales corporales”.

Su primera clase del sistema Milderman la recuerda siempre. “Encontré gente que se estaba expresando. Parecían locos bailando sin coreografía, dejando que el cuerpo se manifestara libremente. Cuando me permití entrar en ese espacio de libertad, no lo dejé nunca más.

Tenía 22 años y ya pasaron otros largos veinte...”, comenta con una sonrisa.

En ese tiempo percibió la conexión con el cuerpo, “escucharlo, seguir un movimiento, agotarlo y entrar en otro”. La experiencia le ha demostrado que “el cuerpo es una gran metáfora de la vida, tiene su propio lenguaje, distinto de las palabras. Los seres humanos vivimos como seres lingüísticos, pareciera que lo que no podemos nombrar no existiera, y hay todo un universo de sensaciones, emociones, tensiones y distensiones. Entrar en esos espacios nuevos nos da plenitud”.

Otros maestros como Emilio Escariz y Grace Argüelles despertaron en Irene la inquietud por la espiritualidad. Si bien recuerda estar identificada con su cuerpo, “yo no era un cuerpo —afirma—, más allá de la piel hay otros cuerpos que podemos armonizar y sanar”. Escariz está integrado actualmente en el chamanismo y Argüelles, en el trabajo de sanación con cristales, razón por la cual incluye la utilización de cristales. “La experiencia demuestra que suceden cosas diferentes que no se pueden nombrar, pero que ocurren, ayuda a liberar, a abrir los cuerpos sutiles”, destaca, para inmediatamente reconocer que “Grace es mi principal maestra en el arte de aprender a enseñar desde la vivencia de la corporalidad. A su lado, aprendí a encontrar nuevas alternativas de movimiento, a transformar, a sanar para poder hoy estar acompañando esa vivencia en

otras personas. Todavía hoy, muchas veces trabajamos juntas”.

Su método lo describe como un proceso que en una primera etapa “busca abrir la conciencia corporal, empezar a sentir los apoyos, cómo pisamos, cómo caminamos, el peso de un lado y del otro... Es una faena más técnica en la cual se acompaña a la persona para que entre en contacto con esa libertad de movimiento con la que no estamos acostumbrados”.

En una segunda etapa más profunda, prosigue, “partimos del cuerpo, huesos, músculos, con conciencia del movimiento, y abrimos espacio al pensamiento, integrando imágenes que aparecen, pasándolas por el cuerpo, y comenzamos a comprender cómo nos comportamos. Se trata de mirarse uno mismo desde otra perspectiva que no es la de la mente. El enfoque que le damos a este trabajo es de desarrollo interior”.

Por este motivo, Irene sostiene que Sabiduría Corporal es una técnica de

transformación personal, a través del cuerpo, con liberación emocional “porque cuando las emociones quedan atrapadas pueden producir enfermedades. Podemos soltarlas y sentirnos livianos, flexibles. Con el movimiento se pueden hacer cambios evidentes. Personas rígidas expresan emociones y luego esto se traduce en una nueva vida”.

En cada clase el espacio se transforma en un laboratorio experimental. Puede haber situaciones que uno tiene que enfrentar en la vida cotidiana y allí recrearlas como en un juego, sin decir nada, “probar con otra persona que no sabe lo que estoy trabajando, y se puede ensayar con opciones diferentes en las relaciones con los otros”, explica Irene.

Otra disciplina que forma parte de la técnica de Sabiduría Corporal es el raja yoga. Según dice su co-creadora, este conocimiento ancestral “plantea que somos un alma, ubicándola en un lugar específico del cuerpo. Desde la música, podemos

encontrar la conexión con el alma, o el ser superior, el ser esencial, como le llamemos. Esa conexión produce una sensación de expansión, de plenitud, de libertad, que cuando la persona conecta, empieza el camino de transformación y es maravilloso cuando sucede”.

Con ese objetivo emplea música para influir en los chakras o vórtices sutiles: de tambores, para el primer chakra, la conexión con la tierra; ritmos más melódicos para el chakra cardíaco, compasión, amor, etcétera, teniendo siempre en cuenta la disposición para la acción.

Con el coaching Irene alcanzó el punto final de la estructura en su trabajo, que apunta hacia “la comprensión del ser humano como un alma”. Y reitera que “no somos un cuerpo, tenemos un cuerpo”.

Sabiduría Corporal, un enfoque sobre la forma en que nuestro cuerpo se adapta permanentemente a las situaciones de la vida y cómo generar nuevas opciones. TM

TALLER CHAMÁNICO RESIDENCIAL BÁSICO*

16 - 18 de agosto 2013

- EL VIAJE CHAMÁNICO
- EL ANIMAL DE PODER
- LOS ESPÍRITUS GUÍA Y MAESTROS DE AYUDA
- LOS MUNDOS EN LA REALIDAD NO ORDINARIA
- LOS ESPÍRITUS DE LA NATURALEZA

Viajes chamánicos con tambor - Ceremonia del fuego - Rueda medicinal - Spirit boat

* Es necesario asistir a este taller básico para tener acceso a la formación en Chamanismo Práctico en modalidad residencial que dará comienzo el 7 de marzo del 2014.

Facilita: Martín Ribes
Terapeuta Transpersonal y
Formador en Chamanismo Práctico

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

www.epopteia.es - info@epopteia.es
Tel. 615 856 360



ENCUENTRO DE HOMBRES

21-22 de septiembre 2013

- LA ENERGÍA MASCULINA ÓPTIMA •
- EL CAZADOR PROVEEDOR Y LA FUERZA PRIMORDIAL •
- EL GUERRERO DEL CORAZÓN •
- EL HOMBRE TIERNO Y PROTECTOR •
- LA TRIBU Y LA MANADA •

Bastón de la palabra - Viaje chamánico - Spirit boat - Ceremonia del fuego

VOY CADA VEZ MEJOR

La felicidad no es un objetivo sino una forma de vida

Humberto M. Pedraza



La vida es una sucesión continuada de alegrías y felicidad, interrumpidas momentáneamente por otras circunstancias con menos alegría, que pueden y deben ser aprovechadas para aprender.

El conjunto de estos momentos de aprendizaje lo llamamos experiencia.

En esta bidimensión de tiempo y espacio en la cual nos encontramos hay situaciones positivas que podemos denominar lindas y agradables, mezcladas con otras negativas que podemos llamar feas y desagradables. Como los rosales, tienen hermosas flores, pero también espinas, unas cortas y otras muy largas. Las flores perfuman y embellecen el ambiente, mientras que las espinas protegen a la planta.

La experiencia es un gran maestro que indica qué cosas debemos o no debemos volver a realizar, ya que las consecuencias serán según la resolución tomada.

La vida es un continuo caminar y para hacerlo con seguridad lo principal es disfrutar de la felicidad, lo que nos permite abrir los caminos con más facilidad. La felicidad es otro gran maestro.

La experiencia, unida al razonamiento, produce una persona más sabia.

Si la experiencia indica lo que debe hacerse, y usamos el razonamiento para verificar cuáles son las ventajas y desventajas de las decisiones a tomar, resolveremos esa situación de una forma más rápida y agradable,

La prudencia es muy útil, pero que si la prudencia se prolonga en el tiempo sin utilizar el razo-

namiento podrá producir una prolongación en la detención, innecesaria, del caminar.

La vida es una continua sucesión de momentos que hay que disfrutarlos con felicidad.

La felicidad no es un objetivo a ser conseguido sino una forma de vida que nos permite alcanzar los objetivos que deseamos obtener.

Criticar nos impide conocer nuestro interior. Criticar es un juego terrible que solo sirve para pasar el tiempo, sin construir nada bueno. La crítica es destructiva.

Mira el lado bueno de todos y de todas las cosas, y vas a encontrar la solución que necesitas.

Repite, repite y repite: "Todos los días, sobre todos los puntos de vista, yo voy cada vez mejor". TM

In memoriam

LABERINTO DE FUEGO

el 27 de este mes, al finalizar la playa de la Patacona, Valencia, se realizará un nuevo laberinto de fuego, organizado por Pepe Lanau y el Rincón del Tíbet. Los laberintos son formas basadas en la geometría sagrada, que propicia la introspección y la elevación de la conciencia, por lo cual quienes hacen su recorrido viven una experiencia de transformación interior.

El laberinto es una metáfora de la vida, perseguimos un centro o una meta y la vida hace que nos alejemos y acerquemos hasta llegar a conseguirla.



Según nos recuerda Pepe Lanau, al transitar por aquél, estamos en paz, nos asentamos en el presente, nos relajamos, celebramos, via-

jamos a nuestro interior.

La participación es libre. Más información a través del teléfono 692 061 040. TM

EN AGOSTO
NOS TOMAMOS
UN DESCANSO...

HASTA
EL 31 DE JULIO
RECIBIMOS
publicidad para
EL NÚMERO
de SEPTIEMBRE.

FELICES VACACIONES!

tú mismo

www.tu-mismo.es

963 366 228 - 652 803 027

TIEMPO LIBRE



Filosofía china clásica **H. Scheichert y H. Roetz Herder**

Un texto accesible al lector no especializado en la materia. El repaso del periodo histórico conocido como el de las "cien escuelas", prestando especial atención al confucianismo, a las alternativas planteadas por Mo Di y Yang Zhu, entre otras, así como al desarrollo posterior de la filosofía en China.



El poder anticáncer de las emociones **Christian Boukaram** **Luciérnaga**

El autor explora la contribución que hace el individuo en el desarrollo de la enfermedad con sus propios pensamientos, las creencias, emociones, la predisposición genética, etcétera, y también hace consciente el poder de los propios mecanismos del cuerpo para su curación.



El espejismo de la ciencia **Rupert Sheldrake** **Kairós**

Sheldrake examina científicamente la "perspectiva científica" que se ha convertido en un sistema de creencias o dogma, y muestra, de forma tan amena como convincente, que la ciencia estaría mejor sin ellos: sería más libre, más interesante y más divertida.



Cómo pensar como Sherlock Holmes **Maria Konnikova** **Paidós**

Cualquiera, con autoconciencia y un poco de práctica, puede utilizar métodos para mejorar nuestra percepción, resolver problemas difíciles y desarrollar la creatividad. Este libro revela cómo el detective más perspicaz del mundo puede ser un mentor sin precedentes.



Solo una cosa **Rick Hanson** **Sirio**

Pautas muy sencillas para cada día, las cuales te protegerán contra el estrés, elevarán tu estado de ánimo y tu resiliencia emocional. Un compendio con más de cincuenta consejos prácticos, creados específicamente para profundizar en nuestra sensación de bienestar e incrementar nuestra felicidad.



Meditación con eneagrama **Yechezkel y Ruth Madanes** **Urano**

Cada uno de los nueve tipos del Eneagrama con reflexiones, meditaciones y propuestas meditativas específicas. La meditación brinda acceso a la sabiduría que mora en nuestra alma, y nos muestra el camino hacia un caudal infinito de energía y poder.

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.

PRACTICA CHI KUNG.

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

AFRIC ART.

Terapias: Análisis Energético del Campo 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.

EL FUTURO DEL NUEVO NATURISMO.

Incorpórate a la nueva alternativa naturista. Si trabajas con la salud natural, te ofrecemos hasta el 80% del proyecto empresarial para el turismo rural y alojamiento de 500 camas con casas de madera. En cualquier espacio con agua y huerto ecológico, por toda España. Interesados, preguntar por Juan, teléfono 653 809 460.

ACTIVIDADES RINCÓN DEL TIBET.

6 al 10 julio, Intensivo Verano Cuencoterapia, 20 y 21 julio taller de cuencos tibetanos, 27 julio Laberinto de Fuego (playa Patacona), 10 agosto taller de siapasones terapéuticos -DT1, 24 agosto concierto de gong bath, 7 septiembre taller de gongs -G1. Informes, teléfono 692 061 041, www.rincondeltibet.com

FLORES DE BACH & PSICOSOMÁTICA.

Restablece la armonía física, mental y emocional de tu cuerpo. Al tener estos aspectos de tu vida equilibrados lograrás mejorar la salud y la calidad de vida, y lo mejor de todo, de una forma natural. Miriam Lier, cita previa a través del Tlf. 635 856 228.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

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, "Aprender a cuidar de nosotros mismos"; el 17, "Métodos para mantener la felicidad constante"; el 24, "Reflexiones sobre la ley de la atracción y la ley de la correspondencia", y el 31, "Reconocer y transformar el ego". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

TALLER DE EQUILIBRADO DE CHAKRAS.

El 28 del corriente mes, en el Centro de Cábala Uriel, calle Azagador de las Monjas, 7 (Patraix), Carmen Haut dará el taller Equilibrado de Chakras. También, en el mismo centro, tendrán lugar los cursos de Cábala, día 21; Cábala nivel II, el día 20, y de Interpretación de Sueños, el día 19. Informes, telefon 670 205 985.

SIMPOSIO

Terapias Integrales

VALENCIA
MMXIII

19 y 20
de octubre



Complejo Deportivo
Cultural La Petxina

SE ENTREGAN CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

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

organiza
avaltéf
Asociación Valenciana de Terapeutas Florales

patrocina
tú mismo