

# tú mismo

A close-up portrait of a man with dark hair and a slight smile, wearing a black turtleneck sweater. The background is plain white.

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

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 76  
octubre  
2013

**CUERPO, MENTE  
Y CORAZÓN**

**ÉXITO Y  
PROSPERIDAD**

**ENCUENTRO  
DE TERAPIAS**

## ENSEÑANZAS DEL NAHUAL

MILES DE AÑOS CON LOS OJOS PUESTOS EN EL EXTERIOR DAN PASO A OTRA ERA DONDE EL HOMBRE DEBERÁ IR HACIA SU MUNDO INTERIOR. SUCEDE CON LA LLEGADA DEL SEXTO SOL, SEGÚN AFIRMA SERGIO MAGAÑA, HEREDERO DEL LEGADO AZTECA



# esencial

Centro de Salud y Herbolodietética

#### TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, DE 11 a 13 Hs.

Aportación: 5€

Imparte: MAVI MOLL.

#### TALLER DE MEDITACIÓN

Todos los viernes, a las 18 Hs..

Aportación: 5€

Imparte: ROSARIO MARTÍNEZ.

#### CHARLA QUIROPRÁCTICA \*¿TIENES DOLOR?\*

19 de OCTUBRE.

Ven y descubre cómo te ayudaremos.

Entrada libre.

Imparte: CENTRO QUIROPRÁCTICO BURNETT.

Actividades semanales de  
YOGA, TAI CHI, CHIKUNG, BIODANZA...  
Primera clase GRATIS  
SIN MATRÍCULA

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741  
[www.esencial.biz](http://www.esencial.biz) - [info@esencial.biz](mailto: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





## 08

MÁS FELIZ,  
MÁS SALUDABLE

### bienestar

- 04 CUERPO, MENTE Y CORAZÓN.  
06 POLARIDAD Y CUARZOS.  
10 EXQUISITA SENSIBILIDAD.  
12 RUIDOS MOLESTOS.



## 20

IMPERMANENCIA

### entrevista

- 16 TIEMPO DEL SEXTO SOL.

### redes

- 22 CIRUGÍA ENERGÉTICA.

### la otra realidad

- 24 ESPEJITO, ESPEJITO.

### acontecimientos

- 26 ÉXITO Y PROSPERIDAD.



## 28

GRAN ENCUENTRO  
DE TERAPIAS

tiempo libre 30. el escaparate 31.

## tú mismo Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Olga Lava, Miriam Lier,  
Mar Tarazona, Verónica Guerrero, Emi Zanón,  
Amelia Izquierdo, Gema Ballester, Víctor M. Flores

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

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

Gadiel Álvarez Lier

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

Impresión  
Set i Set Gráficas

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



# CUERPO, MENTE Y CORAZÓN

*Por una sexualidad  
plena*

**Patricia Abarca**

Matrona. Doctora  
en Bellas Artes



Cuando hablamos de identidad sexual debemos diferenciar entre la identidad sexual biológica y la identidad sexual de género.

Nuestra identidad sexual biológica está definida por la configuración cromosómica, de manera que en un sexo biológico femenino encontraremos los cromosomas XX y en uno masculino los cromosomas XY. A partir de esta configuración genética, desde la fase intrauterina se irá desarrollando la forma y el funcionamiento del cuerpo, el que irá adquiriendo las características físicas y funcionales de un hombre o de una mujer, según corresponda.

En cambio, la identidad sexual según género se refiere al conjunto de valores, comportamientos y creencias que vamos adquiriendo respecto a nuestra identidad sexual desde que nacemos hasta adultos, la que vamos internalizando como nuestra a lo largo de la vida, desarrollando una identificación psíquica con ciertos

rasgos atribuibles a lo femenino o a lo masculino; por eso se dice que la identidad sexual según género es un constructo social, porque lo aprendemos a partir de lo que el entorno nos entrega.

Sabemos que nuestra cultura construye estereotipos con los que tendemos a identificarnos y la identidad sexual no está ajena a ellos. Podríamos definir los estereotipos como ciertas creencias que pertenecen al imaginario colectivo y se nos presentan como una realidad objetiva e incuestionable, simplemente porque vienen de nuestro medio sociocultural y porque los hemos aprendido desde que nacemos. De esta manera, por ejemplo, en nuestra cultura se tiende a identificar lo femenino con la ternura, la fragilidad y la actitud de servicio y lo masculino con las ansias de poder, la fuerza y la competitividad; cuando en realidad podemos encontrar mujeres poderosas y competitivas que no dejan por eso de ser mujeres, u hombres tiernos y frágiles que son tan hombres como

cualquier otro.

Es decir, a lo largo de la vida vamos desarrollando nuestra sexualidad biológica de manera simultánea a nuestra sexualidad psíquica y la interrelación de estas dos dimensiones con el entorno sociocultural es lo que finalmente configurará la identidad del "yo sexuado" como individuos en el mundo, y del que nos hacemos conscientes a medida que maduramos. Cuando estás dimensiones no coinciden se tiende a hablar de una disfunción de la identidad -o de la conducta- sexual, ya que desde nuestra psiquis nos aflora algo diferente a lo que nuestro cuerpo nos dice. Sin embargo, debemos ser cuidadosos y no generalizar ya que son muchos los elementos que entran en juego y el proceso es bastante más complejo de lo que parece; me atrevo a decir que no siempre la disparidad entre el cuerpo y la psiquis, como ocurre con algunos casos de homosexualidad, caen en el rango de la disfunción o la patología propiamente tal.

Se sabe que la sexualidad como

componente de nuestra estructura psíquica es desarrollada primordialmente en los primeros años de vida a partir del nacimiento, y lo hace básicamente a través de dos vías:

1 - Favoreciendo el desarrollo y funcionamiento normal de las zonas erógenas a nivel corporal, otorgándose así el medio para que el bebé, el niño o la niña pueda sentir sus necesidades y a partir de ahí el placer de ser satisfechas.

2 - Favoreciendo su maduración psicológica, de acuerdo a la forma como van siendo satisfechas dichas necesidades: en primer lugar "quienes" satisfacen sus necesidades -generalmente la madre, el padre o cuidadores-, y lo más importante, "como" se satisfacen dichas necesidades.

Se pueden generar desviaciones en la representación mental de la función sexual y por lo tanto en la conducta durante este período, cuando la sexualidad es estimulada de forma equivocada, es castigada o se tergiversan y reprimen aquellas conductas que afloran en el niño a temprana edad y de manera normal.

Muchas alteraciones sexuales del adulto, tanto en hombre como en mujeres, tienen su origen en esta etapa, ya que el cerebro del niño fija inconscientemente patrones de conducta que permanecerán durante toda la vida; y como sabemos, tanto la vivencia de la sexualidad como la expresión del amor se aprenden a través de los mensajes que se reciben de las personas significativas que tenemos en nuestro entorno.

Es alrededor de los tres años cuando el niño -ya sea hombre o mujer- se asume como ser único separado de su padre y de su madre, aunque aún de manera inconsciente, internalizando complementariamente lo que significa el rol masculino (llamado arquetipo patriarcal) y el rol femenino (llamado arquetipo materna), con uno de los cuales tenderá a identificarse en mayor o menor gra-

do, según el trato recibido a través de los mensajes gestuales, anímicos y verbales que han proyectado quienes han cuidado de él.

Algunas de las alteraciones de la conducta sexual, bastante comunes como, por ejemplo, la hiposexualidad, la represión de la propia actividad sexual o la búsqueda impulsiva de la satisfacción sexual, tanto en hombres como en mujeres, pueden originarse en una alteración de la representación mental de la propia función sexual, proveniente de patrones erróneos adquiridos en los primeros años de vida. En algunos casos si el daño se ha mantenido en el tiempo y de forma reiterada, pueden ocurrir alteraciones no sólo de la conducta sexual sino también de la identidad sexual, llegando incluso a un daño de tipo psicótico.

Al ser muy difícil verbalizar este tipo de problemáticas, se ha visto que el trabajo con materiales plásticos juega un papel importantísimo tanto en niños, adolescentes como

adultos a la hora de recomponer la ruptura que se evidencia entre cuerpo y mente, sensaciones y emociones vinculados con las alteraciones de la sexualidad. Un trabajo creativo de carácter arte-terapéutico puede ayudar a conectar con el trauma que permanece en el inconsciente, pudiendo sacar el dolor y, a partir de ahí, elaborar una vía de integración y reelaboración del daño provocado.

Decidamos o no vivir en pareja, el definirnos sexualmente de acuerdo con nuestra identidad y con lo que sentimos es algo fundamental para sentirnos plenos como personas al momento de enfrentar los vaivenes de la vida. Si se tiene alguna duda respecto a la propia sexualidad os animo a consultar y pedir ayuda, no olvidemos que todos tenemos el derecho y el deber de buscar la realización y la felicidad como seres humanos. <sup>TM</sup>

<http://procreatevida.wordpress.com>

**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>

# POLARIDAD Y CUARZOS

## *Práctica de meditación con piedras*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



**L**a meditación afortunadamente hoy es una práctica habitual y necesaria. Todos los que sabemos que nuestro cerebro necesita su momento de descanso, y nos atrae el mundo mineral, solemos meditar con minerales varios y especialmente cuarzos.

Normalmente elegimos el mineral, nos sentamos o tumbamos y empezamos la experiencia. Para la inmensa mayoría eso debería ser suficiente, conseguimos así aumentar nuestro campo energético y conectarnos enseguida con el reino mineral.

Si eres la excepción... o solo el contacto con el mineral te causa incomodidad, probablemente sea porque, como les sucede a algunas personas al meditar con una sola piedra, creas un desequilibrio energético en el cuerpo. Todos tenemos corrientes energéticas en el cuerpo y además éstas tienen un sentido de entrada y salida de la energía.

La lateralidad, dirigida por los hemisferios del cerebro, aplicada a la colocación de cuarzos en las palmas de las manos, suele seguir normalmente el orden de mano:

*mano izquierda, entrada de energía; mano derecha, salida de la energía.*

Por eso, cuando meditamos con una sola piedra y somos muy sensibles a las energías, creamos un desajuste en ese circuito. Lo ideal sería, si se trata de un solo mineral, que la meditación se hiciera sentado y con las manos sirviendo de soporte al mineral, como la postura del loto.

Si queremos aumentar el flujo energético, podremos utilizar dos puntas de cuarzo, o dos esferas o incluso dos cantos rodados, pero siempre uno en cada mano.

**Con las puntas de cuarzo:** al tener una entrada y una salida energética, las puntas deberían colocarse en las palmas de las manos, de la siguiente forma: en la mano izquierda, la punta hacia el cuerpo; en la derecha, la punta hacia fuera, o sea hacia los dedos.

Con ese simple gesto conseguimos potenciar el motor cristalino que todos llevamos dentro.

Siempre en cualquier práctica energética lo más importante es observar las sensaciones y los resultados.

Se han visto casos en donde los ambidiestros experimentan verdaderos problemas al meditar con una sola piedra. También puede ocurrir que al momento de empezar la meditación sintamos la necesidad de invertir la dirección de las puntas de cuarzo.

Lo curioso de esta práctica es descubrir cómo la corriente energética se activa.

Las personas zurdas lógicamente deberían colocar las piedras al revés. Además es conveniente que éstas sean ligeramente diferentes, y así identificaremos qué piedra nos funciona mejor en cada mano, y meditemos invariablemente con las mismas piedras en la misma distribución.

Es recomendable elegir cuarzos en bruto, nunca

pulidos, ya que a veces son íntegramente retallados y no corresponde su forma pulida con la original.

**Con esferas:** además de potenciar la energía, añadimos la esencia del símbolo, en este caso el equilibrio de la energía femenina.

**Con cantos rodados:** al no ofrecer forma regular, la energía de los rodados es mucho más suave, ideal para quien le gusta experimentar las sensaciones poco a poco.

Los cuarzos, sean de la forma que sean, deben ser de tamaño pequeño, y preferiblemente utilizados solo para ese fin. Es interesante guardarlos juntos y sólo compartirlos con personas energéticamente afines con nosotros.

Disfruten de la experiencia y brinden con la meditación el necesario bienestar cristalino a vuestro Ser. <sup>TM</sup>

**Sanación espiritual por arquetipos**  
FÍSICA, MENTAL, EMOCIONAL, ESPIRITUAL  
*Es el momento de cambiar tu vida y evolucionar.*  
Eliminación todo tipo de traumas.  
Limpiar Chakras. Geometría Sagrada, Reiki, Regresiones. Cortes.  
Cita previa NEUS PONT · Teléfono 659 552 918



# AQUA URA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos  
tus ideas  
con las piedras

Ventas al por mayor  
Tel. 609 250 427



NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

BÚSCANOS EN FACEBOOK



GUILLÉN DE CASTRO, 17 ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

Tel. 963 524 854

# MÁS FELIZ, MÁS SALUDABLE

*Kinesiología.  
Touch For Health,  
profundamente simple  
y simplemente  
profundo*

**Olga Lava Mares**  
Kinesióloga  
e Instructora de TFH



**a** menudo la gente me pregunta qué he ganado desde que descubrí la Kinesiología. Y la respuesta es simple, **Conciencia**. Entre otras muchas cosas ya que la Kinesiología cambió mi vida, pero sobretodo Conciencia con mayúsculas, pues al tener la conciencia sobre las cosas que me estaban limitando, mi vida empezó a cambiar. Poco a poco fui sanando las viejas heridas, tomando la responsabilidad sobre mi vida y cambiando antiguos patrones de comportamiento que ya no me servían, me fui convirtiendo en una persona más feliz. Enfocándome en cómo quería que fuera mi vida, liberando el estrés y alcanzando mis metas.

Con la Kinesiología no solo tuve un acompañamiento amoroso por parte del terapeuta, además tuve la tranquilidad y confianza de que el proceso de cambio se iba realizando a mi ritmo, integrando las cosas que yo podía asumir y para las que ya estaba preparada, y al mismo tiempo aprendiendo a soltar, a diluir el miedo que produce el cambio.

No es fácil cambiar. Aunque estemos sufriendo, eso es lo que conocemos y nos resulta más cómodo instalarnos en esa zona de confort. Lo desconocido asusta,

por mucho que sepamos que después estaremos mejor, no hay nadie que lo garantice y el miedo es irracional, no sabemos si seremos capaces de conseguir nuestros anhelos, si seremos capaces de hacerlo bien, si se cumplirán nuestras expectativas, o si cumpliremos las expectativas de los otros... Cuando uno ha pasado muchos años detrás de una máscara no es fácil abandonarla, porque detrás de ella nos sentimos seguros, protegidos. Y durante algún tiempo nos sirven, hacen su papel de coraza. Pero tarde o temprano llega el momento de soltar, liberarnos de ellas para poder brillar y mostrar al mundo toda nuestra belleza y nuestra luz.

La primera vez que me hicieron una sesión de Kinesiología yo no sabía qué era, ni siquiera había oído hablar de ella. Sólo sabía que necesitaba ayuda y apareció una persona que me ofreció sus sesiones. Yo estaba pasando por un momento difícil en mi vida, en el cual tenía mucha ansiedad y ataques de pánico. Las sesiones tuvieron unos resultados excelentes y en muy poco tiempo se resolvió el problema, sin necesidad de tomar fármacos y solucionándolo desde la raíz, de modo que los síntomas desaparecieron para siempre.

Fue a través de esta experiencia personal cuando empecé a interesarme por la Kinesiología, a estudiar

y profundizar, y desde que trabajo como kinesióloga he tenido la suerte de poder ayudar y acompañar a muchas personas. Algunos vinieron a mi consulta para sanar sus dolores (espalda, cuello, cadera...) y trabajando con puntos reflejos o de acupuntura se resolvieron. Otros, que tenían trabas para conseguir sus objetivos (trabajo, pareja...), liberando los bloqueos emocionales, a veces por traumas del pasado, consiguieron recuperar el control sobre sus vidas y alcanzar sus metas.

También la Kinesiología ha sido muy eficaz para los niños y adolescentes que tenían problemas en sus estudios y tan sólo realizando integración de hemisferios cerebrales mejoraron la memoria y la concentración para aprobar los exámenes. Innumerables casos de ansiedad, insomnio o depresión en los que consiguieron que el médico retirara la medicación que tomaban en muy breve tiempo. Algunas veces, el malestar que la persona sentía tenía que ver con la nutrición y, averiguando los alimentos que le estaban haciendo daño, su energía y vitalidad mejoró. Otras veces fue necesario recomendar alguna vitamina u oligoelemento... Como se puede ver, la Kinesiología trata problemas de toda índole y ha ayudado a miles de personas. En el ser humano todo está interrelacionado, de hecho no hay ningún aspecto de la persona que no se vea afectado por el resto, y muchas veces el origen de lo que le sucede, se encuentra donde menos lo esperas. Pero una vez tienes la información, tienes la conciencia y tu vida puede empezar a cambiar.

Cuando alguien me pregunta si esta técnica le puede servir, le respondo que sí rotundamente, sea cual sea el motivo de consulta, la Kinesiología ayudará a equilibrar

su energía y tener más vitalidad, a mejorar su postura y con ello la salud de su columna, a descubrir qué alimentos le sientan bien o no, a desarrollar todo su potencial, toda la sabiduría innata de su cuerpo para sanar, a liberar estrés y las limitaciones que le impiden avanzar. A saber qué es lo que quiere y cómo enfocarse en ello para lograrlo, a recuperar la esperanza y la alegría. En definitiva, a tomar las riendas de su vida para ser más feliz y saludable.

Tú puedes ayudar a las personas a conseguir todo esto. Incluso sin tener ningún tipo de estudios previos. En el curso de Touch For Health se aprenden todas las técnicas necesarias para formarte como kinesiólogo y poder dedicarte a ello profesionalmente, o integrar esta sorprendente y eficaz técnica en tu consulta si ya eres terapeuta y estás trabajando en la rama de

la sanidad. Cada vez más especialistas lo están incorporando en su trabajo: dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, enfermeras, médicos, etcétera.

Hacer este curso es una maravillosa oportunidad para que cualquier persona pueda descubrir su talento innato para ayudar a otras personas a través del toque sanador. Para mí es un privilegio poder acercar estas técnicas sencillas de Kinesiología a cualquier persona y ofrecer a aquellos que lo desean, la oportunidad de dar un paso más allá y ser profesionales en el campo de las terapias. <sup>TM</sup>

*Estás invitado a la charla gratuita en la que haré una demostración de cómo funciona la técnica, el 18 de octubre, a las 20, en el Centro Yam, calle Marqués de Zenete 10, puerta 3, de Valencia. Más información en [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)*

## TOUCH FOR HEALTH

Método de Kinesiología para obtener equilibrio y vitalidad

**OLGA LAVA MARES (instructora)**

**Duración: de noviembre a marzo**

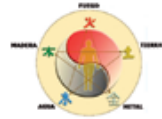
**72 horas certificadas por el IKC**

**(International Kinesiology College)**

**y la Asociación de Profesionales**

**de Kinesiología y TFH de España**

**Inscripción: hasta el 28 octubre 2013**



*Técnicas que te ayudan a liberar el estrés mental y emocional, equilibrar la postura a través de 42 músculos, detectar intolerancias y alergias alimentarias, identificar bloqueos energéticos en los meridianos, aumentar tu vitalidad, desarrollar conciencia personal y mucho más...*



**CENTRO YAM**

**C/ Marqués de Zenete, 10 - 3 Valencia**

**CHARLA INFORMATIVA: 18 octubre a las 20:00 h.**  
**Contacto e información: [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com) - 679 320 928**

# EXQUISITA SENSIBILIDAD

*Reflexoterapia Podal,  
una profesión y  
herramienta personal  
para uno mismo  
y toda la familia*

**Cristina Viñals Huerta**

Reflexóloga Podal, Naturópata y  
Formadora de Reflexoterapia Podal  
en el Instituto Valenciano  
de Terapias Naturales



**L**a primera vez que me hicieron Reflexoterapia Podal quedé sorprendida de cómo, presionando en una zona concreta de mi pie, el dolor que tantos meses llevaba arrastrando detrás de mi hombro izquierdo se aliviaba. Casi diría que el dolor se fue. Tanto me sorprendió aquella técnica sencilla y tan eficaz que decidí formarme de inmediato en esta terapia manual. Aunque nunca imaginé que me dedicaría de forma profesional a ello, hoy por hoy, no solamente es mi profesión como terapeuta y formadora de reflexólogos sino que llevo aplicándola a mi familia y especialmente a mis hijos desde su nacimiento. Muchas son las sorpresas que hemos vivido juntos. Hemos explorado la forma de acceder a través de la presión y el masaje a zonas del pie que aliviaban todo tipo de problemas surgidos durante la infancia. Juntos hemos evitado la toma de ciertos medicamentos convencionales, pudiendo solucionar el problema sólo desde los pies y en algunas ocasiones combinándola con la homeopatía u otras medicinas naturales. Personalmente la he aplicado hasta cuando viajo, estudio o estoy trabajando, se adapta a cualquier lugar y

es de lo más sencilla y gratificante de realizar.

La historia de la Reflexología, definida como la “ciencia de los reflejos”, se halla reflejada en diversos textos e imágenes desde la antigüedad como son la Biblia o los ya conocidos papiros de Reflexoterapia Podal de Egipto. Y no solo en Egipto sino también en Malasia, India y en América, donde los pies tienen una doble función: terapéutica, por un lado, y de sostén y enraizamiento con la tierra, por otro. De ahí que se les dedique una especial atención en culturas lejanas y sin conexión aparente.

El doctor William Fitzgerald, médico reconocido en Boston, fue el “descubridor de la terapia zonal” a principios del siglo XX. Esto en el mundo occidental, aunque ya hemos visto que el trabajo terapéutico en los pies se venía utilizando de forma instintiva desde hace siglos cuando todavía la medicina convencional o alopática que hoy conocemos todavía no existía. Digamos que la investigación del Dr. Fitzgerald fue la base y semilla para que sus sucesores como el doctor Shelby Riley siguieran investigando. Entre el equipo de colaboradores de Riley había una joven terapeuta

llamada Eunice Ingham. Fue más en concreto esta mujer quien desarrolló la terapia zonal que había aplicado Fitzgerald en las manos y la usó en los pies en los años 30, dándose a conocer como Reflexo-terapia Podal.

¿Por qué en los pies? Existen partes reflejas en todo el cuerpo, pero la zona con más inervación nerviosa se encuentra en los pies. En las manos, al igual que en los pies, se encuentran todos los puntos reflejos del cuerpo, órganos y sistemas en un esquemático holograma. Pero las manos las utilizamos todo el día y están expuestas de forma incesante al exterior, en cambio los pies al estar "protegidos" por el calzado presentan una mayor sensibilidad al trabajo de la digito-presión ejercida por el reflexólogo. 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. Muchos terapeutas la utilizan en momentos en que no se puede trabajar con la persona en zonas concretas de su cuerpo, bien por inflamación, dolor excesivo o por ausencia de un miembro, etcétera. Y es entonces cuando la Reflexología Podal también puede actuar, siendo en ocasiones incluso más eficaz que el trabajo en la zona directa ya que al trabajar sobre los pies se relaja en profundidad el sistema nervioso, y también podemos decir que equilibramos el resto del cuerpo, con lo cual la recuperación de la zona sintomática se trabaja desde el origen del problema.

El objetivo de la Reflexología es encontrar la homeostasis, propiedad de los organismos vivos que consiste en su capacidad de mantener una condición interna estable a través de mecanismo de

autorregulación.

Aquí en España, dentro de las terapias naturales, la Reflexología Podal es una de las formaciones más valoradas en el tiempo, ya que tanto si es para aplicarla de forma profesional como a título particular resulta realmente beneficiosa. Es una de las terapias que uno mismo puede aplicarse así mismo, a su familia, conocidos y como terapeuta. Es como tener un botiquín a mano por si acaso. Terapia complementaria o como única terapia, colaboradora y compatible con otras terapias naturales y también con las de origen convencional.

Gracias a la gente que viene en busca de esta terapia he podido no solo aplicar las teorías de las distintas formaciones, sino investigar el proceso de cada persona, su evolución, hasta llegar a aquel lugar que todos buscamos cuando

llegamos a una consulta de este tipo: el del equilibrio y la armonía de nuestra salud.

El ritmo del proceso de cada persona es diferente. Depende de la edad, los bloqueos emocionales y físicos que trae, de la medicación alopática que tome, de la enfermedad, patología o problema físico, emocional o psíquico que traiga, y de su nivel de conciencia. Desde ese lugar se parte y hacia la recuperación nos dirigimos juntos, terapeuta y paciente.

Un lujo para el cuerpo, el alma y la salud. <sup>TM</sup>

*En octubre la autora imparte un curso de Reflexología Podal en el Instituto Valenciano de Terapias Naturales. Para apuntarse o recibir información, escribir a [info@institutovalencianodeterapiasnaturales.com](mailto:info@institutovalencianodeterapiasnaturales.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](http://www.terapiasnaturalesvalencia.com)  
618 83 36 93 - 615 45 46 08

Síguenos en:  
  

# RUIDOS MOLESTOS

*Un enfoque distinto  
en el tratamiento  
del acúfeno  
(Primera parte)*

**Mar Tarazona**  
Colegiado N° 1794



**d**espués de haber dedicado mucho tiempo de estudio al acúfeno, este método integral que no sólo enfoca el problema de los ruidos sino que abarca al paciente en su totalidad fue el que más llamo mi atención. Esta técnica la desarrolló Thomas Coleman, quien durante varios años sufrió las consecuencias del acúfeno y, tras probar todo tipo de tratamientos, dio con un sistema holístico con el que superó esta enfermedad.

El acúfeno es un zumbido extraño, martilleo o ruido constante en la cabeza que sólo la persona que lo padece lo puede oír. Este zumbido incesante puede producir en la persona tal angustia que acabe resistiéndose su salud física

y bienestar emocional. En algunas personas es un sonido persistente y en otras se produce en pequeños accesos.

Las causas del acúfeno son variadas desde la acumulación de cerumen, pérdida de audición relacionada con la edad, exposición prolongada a ruidos fuertes, daño al oído interno, presencia de tumores en cabeza y cuello, presión arterial alta, endurecimiento de las arterias y el uso de algunos medicamentos tales como antibióticos y diuréticos, así como la aspirina.

Para entender el acúfeno debemos saber que el sonido es transportado a través de los oídos como una ola en movimiento. Al llegar al tímpano genera presión y los pequeños huesecillos del oído vibran. Estas vibraciones crean sonido. Si algo interfiere con las vibraciones,

el cerebro puede pensar que escucha sonidos cuando no lo hace.

Las tres principales causas de este mal funcional entre el oído y la cabeza son:

- Lesiones cerebrales que afectan al lóbulo temporal medio. En esta área convergen la memoria y el estrés y además vincula las emociones y la memoria (también la de sonidos). El acúfeno es la re-ejecución de recuerdos sonoros, que ya se escucharon, en un bucle sin fin. Cuando el paciente siente la emoción que vincula a un sonido, escucha el sonido aunque no exista en ese momento. Hay que romper tanto el lazo emocional del acúfeno como el bucle de memoria.

- Daño en la cóclea. En esta pequeña parte del oído hay unas diminutas vellosidades sensoriales

que le indican al cerebro cuando se oye el sonido. El exceso de ruido puede provocar una rotura de estas vellosidades, ocasionando un fallo en la emisión de impulsos eléctricos que indican al cerebro que el sonido se escucha, cuando no es real.

- Estrés. El estrés, la conmoción y el sufrimiento pueden interferir en la producción de sustancias químicas por parte del hipotálamo, dándose un problema de comunicación entre el oído y el cerebro, haciendo que el cerebro responda como si el sonido hubiera sido escuchado, incluso cuando haya silencio.

Cerca de la mitad de los enfermos de acúfenos no sabe la causa que los ha provocado y los perciben de forma gradual, aunque hay un porcentaje importante al que les aparecen los acúfenos de forma súbita.

El 50% de los pacientes sólo escucha un ruido, mientras que la otra mitad puede escuchar varios sonidos a la vez. El ruido más común es el pitido. Muchos de ellos tienen problemas para dormir debido a los ruidos que oyen constantemente. Otros efectos secundarios son la irritabilidad y el nerviosismo.

Para la mayoría de las personas el acúfeno empeora con el tiempo y la ubicación del ruido sigue siendo la misma, aunque alrededor del 12% el ruido viaja de un oído a otro sin previo aviso. Más hombres que mujeres

sufren esta afección y la mayoría se encuentran en un rango de edad de 50 a 59 años.

Antes de tomar una decisión sobre el plan de tratamiento hay que realizarse una tomografía computarizada o resonancia magnética para descartar cualquier causa grave del acúfeno.

No es un problema del oído, investigaciones recientes han revelado que el acúfeno la mayoría de las veces puede ser causado por un trastorno en el cerebro emocional. El cerebro es asombroso, es donde realmente "oímos". El cerebro no sólo almacena los recuerdos y experiencias (incluyendo los sonidos), sino que le dice a los oídos que escuchen esos sonidos. Hay que entrenar al cerebro para dejar de concentrarse en los sonidos que crea y para que desvíe la atención a otras áreas.

Una vez que el cerebro crea una conexión emocional con el ruido, se crea un bucle de memoria permanente, que continuamente lo va a reproducir, haciendo que escuches el sonido una y otra vez, aun cuando haya silencio. La clave para superar el acúfeno es entender que estás escuchando un recuerdo de sonido siempre presente, comprender qué lo está causando y tratar las conexiones emocionales que tu cerebro ha utilizado para reproducir los sonidos que una vez escuchó. <sup>TM</sup>

**MAR TARAZONA**  
CLÍNICA DENTAL



*Recupera tu equilibrio,  
recupera tu sonrisa*



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Telf. 96 344 76 01

[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)

[www.clinicadentalmartarazona.com](http://www.clinicadentalmartarazona.com)



# PILARES DEL PRANAYAMA

*Un camino de autoconocimiento, sanación y esperanza*

**Marcel Pierlet**



**C**uando siendo un niño de doce años de edad llegue al Yoga por una enfermedad respiratoria, no podía ni imaginar en el más grande de mis sueños el regalo que me estaba haciendo la vida. Me estaba regalando un camino de autoconocimiento, de sanación, de esperanza, primero para mí y luego con el tiempo descubrí que también era para compartir con las personas.

Tras muchos años de práctica personal, estudios, investigación, y formaciones de diferentes disciplinas de yoga con maestros a los cuales siempre estaré agradecido, comencé a sentir el impulso de crear una forma personal de compartir estas enseñanzas sagradas. De este impulso que siento que nace de mi corazón y con la ma-

yor humildad posible nace Prana-yama Yoga.

Podemos definir Prana-yama Yoga como un sistema de enseñanza que se sostiene sobre cuatro pilares: el Pranayama propiamente dicho, la práctica física, la meditación y el estudio de la mente (inconsciente, consciente, supraconsciente).

## **Pranayama.**

Es el conocimiento y control del prana (energía universal). Se trabaja a través de la regulación de la respiración física, utilizando diferentes ejercicios que permiten almacenar prana en el plexo solar en la zona del ombligo, limpiar los nadis (canales), volvernos más vitales, enviar prana a las zonas más débiles de nuestro cuerpo evitando que éste enferme, estar en un estado de vibración diferente, trabajar directamente sobre

la energía kundalini y obtener un crecimiento espiritual.

## **Práctica física.**

Se trabaja con asanas (posturas físicas), que permiten un desarrollo del cuerpo y aumentar las capacidades de la mente. Las posturas de Yoga se centran en la salud de la columna vertebral, trabajando la flexibilidad y fortaleza, al mismo tiempo que se trabaja sobre todo el cuerpo, estimulando el interior, glándulas, órganos, músculos, y ayudando a crear un equilibrio interno que nos permite adquirir un estado de salud corporal óptimo. En este sistema trabajamos las asanas de dos formas, en quietud y en movimiento.

## **Meditación.**

Es la oportunidad de encontrarle un sentido a la vida y sumergirnos en las profundidades de nosotros mismos. La meditación nos permi-

te trabajar directamente sobre la mente y su comportamiento para poder conocerla y adquirir control sobre ella. Para esto utilizamos dos formas de meditación, en silencio y mantra yoga.

### Estudio de la mente.

La mente es como un disco duro que contiene diferentes surcos llamados samskaras: éstos se forman cuando determinados pensamientos y pensamientos acciones se hacen de forma repetitiva e inconsciente. Hay dos formas de surcos: los que elevan y los que nos mantienen en el dolor y la ignorancia. Trabajamos sobre la mente dual (ignorante) para poder trascender estos comportamientos dolorosos y repetitivos, y al liberarnos de éstos viajar directamente hacia la mente vedántica (superior).

¿Qué va a darte Pranayama Yoga? Espiritualidad, sí, espiritualidad para que vuelvas a recordar, recordar lo que has olvidado por propia voluntad. ¿Por qué?, porque para que ese conocimiento sea completo necesitas experimentarlo; por esta razón tienes un cuerpo mental (pensar), un cuerpo emocional (sentir), un cuerpo físico (actuar), porque estos tres cuerpos te dan la posibilidad de que la experiencia sea completa y al ser completa se transforma en una verdad, primero para ti y si está en tu camino ser un profesor, o un sanador que tiene la cualidad de abrir un espacio de conciencia, poder compartirlo con otras personas, susurrándoles al oído a través de esta hermosa herramienta: "Recuerda, recuerda, solo hay que recordar". <sup>TM</sup>

Si quieres información, mi correo es [corazonencalma08@gmail.com](mailto:corazonencalma08@gmail.com), página web [www.corazonencalma.com](http://www.corazonencalma.com), teléfonos: 961 041 344, 665 772 217.

**CLASES**  
**YOGA PILATES**  
**DANZA ORIENTAL**  
PRUEBA UNA CLASE GRATUITA

**REIKI**  
7 y 25 de Octubre.  
Iniciación Ter. Nivel

**DEEKSHA**  
18 de Octubre.

Cursos y talleres:  
6 de Octubre,  
**Gemoterapia Nivel I**  
20 de Octubre,  
**Gemoterapia Nivel II**

VISITA NUESTRA WEB

**MANOS REIKI**  
San Vicente, 78 - 3º - Pta. 3 46002 Valencia  
[www.manosreiki.net](http://www.manosreiki.net)  
Tel. 686 29 23 15



**FORMACIÓN DE PROFESORES DE PRANAYAMA YOGA**  
con Marcel Pierlet



*Esta experiencia vivencial, que nace del corazón, es una oportunidad para que se produzca a través del yoga, una sanación que te permita volver a estar presente en tu vida.*

*...porque en tu vida sólo faltas tú.*

**Inscripciones abiertas**

**Comienzo en enero de 2014**

**SoriaNatural**  
GOLDEN CLASS

Plaza Padre Tomás Montañana 38-40

[corazonencalma08@gmail.com](mailto:corazonencalma08@gmail.com)  
[www.corazonencalma.com](http://www.corazonencalma.com)  
Tel: 961041344 • 665772217



# TIEMPO DE SEXTO

*La tradición oral del antiguo linaje azteca se reavivó como resultado de los profundos cambios que están a la vista a escala global. Sergio Magaña, sanador reconocido en México y mensajero de dicha cultura, vendrá a Valencia para dar a conocer un trabajo con la piedra obsidiana*

**-Sergio, tú distingues la tradición oral de la tradición escrita azteca, y lo haces como un heredero de la sabiduría de habla nahual.**

-Sí, que es el lenguaje de los olmecas, chichimecas, teotihuacanos, toltecas y mexicas. Un linaje de 5 mil años, de tradición oral. La tradición escrita es completamente contraria a lo que expresa la tradición oral ya que principalmente fue hecha por los frailes. Lo escrito es otra visión, la de los vencedores, en la cual queda muy poca cultura. El último tlatoani o gobernante azteca, Cuauhtémoc, dio un discurso antes de la caída (la derrota ante los colonizadores), llamado La Consigna, que tiene una poesía increíble en la que dice: "Nuestro sol ha caído en la oscuridad (...). Ocultémonos en los caminos (...). Escondan nuestro tesoro, pásenlo de padre a hijo y de maestro a alumno, porque con el Sexto Sol va a regresar".

**-Y estamos entrando en ese anunciado Sexto Sol.**

-Efectivamente. El calendario maya y el azteca son muy similares, pero con algunas diferencias. El maya tiene fechas exactas y a diferencia de lo que la gente piensa sobre el 21 de diciembre de 2012, en verdad ocurrió el 28 de octubre de 2011. Para nosotros, aztecas, toltecas, lo que sucede con la entrada de ese nuevo Sol acontece como la naturaleza: es de noche y poco a poco va entrando el día. No se trata de algo

que pasa rápidamente. Todo empezó con un eclipse completo de sol que hubo en México en 1991, ahí comenzó la transición y terminará en 2021, con otro eclipse.

**-¿Qué ocurre en este lapso, según lo previsto por las profecías aztecas?**

-Entra el Sexto Sol, pero con mucha influencia del Quinto. La cuenta larga del calendario azteca, que en realidad coincide con la precisión de los equinoccios, abarca 26.500 años. Para la antigua sabiduría nahual la base del universo es el número 4, por eso también al calendario se le llama Náhuí Ollin, que quiere decir "cuatro movimientos", porque se veía que el cuatro es lo que se repite más en la naturaleza: los elementos, las fases de la luna, solsticios y equinoccios, los momentos principales del día... Entonces, en base a esto, la cuenta larga se divide en cuatro y da periodos de 6.625 años, que llamamos soles. Los mayas dividen por cinco, dando periodos de 5 mil y fracción de años.

De esos 6.625 años, 25 se comparten entre un sol y otro, en un tiempo de transición. Son periodos sumamente interesantes, como el que estamos pasando. A partir del 2012, con la alineación que hubo el 21 de diciembre, se llegó al punto culminante, en lo que para nosotros fue la alineación de las cuatro fuerzas, con una pequeña desaparición del tiempo de apenas

# L SOL

**Aurelio Álvarez Cortez**

ocho segundos. Allí comienza ya el Quinto Sol a desaparecer y a tomar mayor preponderancia el Sexto, que comenzará a reinar desde 2021 por otros miles de años.

### **-¿Qué representa el Sexto Sol?**

-Previamente hay que entender el Quinto Sol. Para nosotros la principal dualidad que tiene la tradición es la que llamamos tonal-nagual. Tonal viene de la palabra "tonatiuh", que significa sol y, para explicarlo un poco más, quiere decir "quien eres despierto en esto que nosotros creamos como realidad". Nagual viene de la palabra "nehua", que quiere decir "yo, quien soy verdaderamente", y simboliza "tu cuerpo energético del que eres dormido y del que eres muerto", equivalente a espíritu. Un Sol pertenece al tonal y un Sol pertenece al nagual; un Sol de luz y un Sol de oscuridad... Olvidémonos completamente del concepto bueno y malo porque eso no existía en el México antiguo. Tonal es un Sol de luz, como cuando estás despierto, con los ojos abiertos. Cuando tienes los ojos abiertos, ¿dónde está Dios?, ¿dónde está la satisfacción?... Todo está fuera. Venimos de seis mil años así. Cuando se pasa a un Sol de oscuridad —y lo más cercano en la historia es el antiguo Egipto—, es como cerrar los ojos: ¿dónde está Dios, dónde la satisfacción, dónde la conquista...? Lo primero que



*"Todo lo que consideramos real es reflejo en el espejo", dice Sergio.*

## Quién es

Sergio Magaña, "Ocelocoyotl", es fundador del Centro Energético Integral de la ciudad de México y conductor del programa radial "2012. Los días por llegar". Estudioso del poder místico del idioma nahual, es uno de los autores principales del libro llamado "Transformándonos a través del 2012" y publicó otro, "2012-2021. El amanecer del Sexto Sol, el Sendero de Quetzalcóatl". Viaja a diferentes lugares del mundo continuamente y tiene una comunidad de cerca de 50.000 alumnos en México, Estados Unidos, Italia, Holanda y el Reino Unido. El 16 y 17 de noviembre estará en Valencia dictando un taller vivencial, titulado "Más allá de la sombra, dentro del Nahual. Las enseñanzas del espejo obsidiana". Contacto, Afric Art, teléfono 963 926 081, [africart@africartespai.com](mailto:africart@africartespai.com)

encuentras es tu interior, tu sueño, tu cueva, tu oscuridad. Hacia ese punto nos estamos dirigiendo.

**-Se habló hasta el hartazgo de las profecías y no pasó nada tremendo a escala planetaria, más allá de "lo normal".**

-La profecía fue muy clara. "El Quinto Sol termina-

rá con terremotos, habrá mucho sufrimiento y todo el mundo morirá". Para entender qué representan realmente estas palabras tienes que conocer nahual o maya. Morir para nosotros significa cambiar. Cada cambio fuerte es una muerte; por ejemplo, hay seis muertes en la vida: la concepción, el parto, la pubertad, cuando te enamoras (dejas de ser uno para ser dos), la madurez y el fallecimiento. "Todo el mundo morirá" quiere decir "todo el mundo cambiará".

"Habrá mucho sufrimiento" porque la gente es enemiga al cambio, completamente, y hay terremotos al aumentar la actividad solar. Además, todas las estructuras económicas, religiosas, sociales, etcétera, del antiguo Sol también se derrumban. Si te fijas en el calendario azteca, en medio de las figuras de los soles aparecen unas garras de águila, que simbolizan la destrucción del orden anterior para que entre el del nuevo Sol. Lógicamente lo que la gente está viviendo ahora es la destrucción del Sol anterior, no se puede negar, está cayendo todo.

**-Ese conocimiento oculto está saliendo. También el de otras tradiciones espirituales de diversas culturas.**

-Creo que muy pocas hablan del manejo del interior, de tu oscuridad, del control consciente, del entrar en el sueño de otros... El nahualismo, lo que Carlos Castaneda definió como una novela, pero ya sin novela, la realidad de cómo se hace y hacia dónde se va. Es el gran tesoro de México y no he oído hablar de esto en ningún otro lugar.

En los sitios donde voy, en diferentes partes del mundo, la gente me dice "no he oído nada igual". Es verdad que el espejo negro se trabaja en Inglaterra; sabía que los etruscos desaparecían en el espejo para ver al dios oculto detrás, pero todo queda como una teoría. Una práctica de cómo se utiliza el espejo de obsidiana se encuentra sólo en México. Nuestras figuras principales, los famosos Chac Mool (esculturas), ubicadas en las cúspides de las pirámides, tienen un platito (espejo) en el ombligo. Es más, el país lleva su nombre debido a esa disciplina: el espejo para nosotros es Metzli, la Luna, y México quiere decir "el lugar del ombligo de la Luna". Muy pocos, incluso mejicanos, conocen esto.

**-¿Puedes explicar qué es el espejo de obsidiana?**

-Para nosotros el universo metafóricamente es una flor, en cuyo centro está la realidad. Las cuatro direcciones, los nueve inframundos y los trece cielos serían los estambres, el tallo y las raíces. El treceavo cielo es la energía inicial, el equivalente a Dios, que no tiene forma, una energía completamente negra; como dicen las tradiciones, "de la oscuridad salió la luz". En nues-

tros cantos ceremoniales que narran la creación se le llama Amon Mati, estado sin mente o águila negra. Para que el águila negra pudiera volar y crear tuvo que mirarse en el espejo, reflejarse. Para crear un sujeto-objeto, un yo-tú, al reflejo se le llamó Tezcatlipoca, "espejo humeante". Cuando se hicieron los códices, a Tezcatlipoca lo representaron como un hombre con los ojos vendados, con unas plumas —el humo que no permite ver—, sin pie izquierdo, y en una mano un espejo donde está el cosmos reflejado. Quiere decir que todo lo que consideramos real es simplemente el reflejo en el espejo, pero quedamos tan hipnotizados por el espejo que se nos olvidó quién reflejaba.

**-¿La salida es despertar de ese sueño?**

-Para nosotros el espejo es la única forma de volver a recordar quién es el que se refleja y el reflejado, y cómo es la creación. Cuando empecé a aprender la técnica del espejo con uno de los pocos maestros que había, porque esto en México está casi extinto, él hizo unas preguntas que me hicieron cuestionar la realidad: "¿Qué conoces de ti? Lo único que conoces es tu reflejo, ¿es real? Intenta tocarlo". Para tu reflejo, la derecha es la izquierda y viceversa, o sea que para empezar ya la realidad está invertida. Te conoces a través de los ojos de los demás, que ni siquiera se conocen ellos mismos. Entonces esta realidad se empieza a caer mucho más. La pregunta que más me desestabilizó fue: "¿Estás seguro de que lo que tú ves en ese espejo es lo que ven los demás cuando te están viendo? Nunca podrás estar seguro, por lo tanto sustentar todo tu sistema de valores en base a cosas en las que no estás seguro es la peor tontería del mundo". De repente me cayó la ficha, la realidad no era lo que yo creía. Y vi la ciencia del espejo.

**-¿Qué podemos encontrar en tu trabajo, concretamente?**

-Encontrarás una de las explicaciones más completas del mundo antiguo sobre qué es el inconsciente, y que antes se llamaba "la cueva". Hablamos del Tezcatlipoca negro, la descripción paso a paso de tu interior. A través de la respiración darás con medios de alteración de la percepción. También hallarás un arma de autoexploración poderosa, el espejo. ¿Por qué es tan efectivo el espejo?, porque lo primero que aprendes es desaparecer tu rostro en él. Cuando ya no hay rostro en el espejo te conviertes verdaderamente en el que refleja, nosotros somos esa nada. En tu reflejo es donde tienes grabado que estás enfermo o tienes este o aquel problema, etcétera. Si te haces un maestro del espejo y aprendes a desaparecerte en el espejo, como decimos en nahualt, "donde lo creaste

es el único lugar donde lo puedes destruir". Devuelves al espejo todo eso y el espejo empieza a succionar "tu enemigo", tus debilidades, la parte de ti que gusta hacer la guerra, tu historia... No creemos que tengas que escribir ninguna consecuencia de tu historia ni de lo que has comido, de lo que has bebido o fumado. Devuélvelo al espejo para que se convierta en nada.

He entrenado a miles de personas alrededor del mundo y he oído muchas veces que "36 días frente al espejo han hecho más por mí que todo lo que he hecho en mi vida". Una psiquiatra me comentó por e-mail que cuando dije eso, durante un taller en Italia, pensé qué arrogante era yo, y tuvo que admitir que tenía razón.

#### -¿El resultado será que el reflejo desaparece?

-Siempre tendrás un reflejo, no nos salgamos de la realidad. Pero puedes empezar a rediseñar tu reflejo, ya no ser sólo el reflejo sino volver a ser reflejo y quien refleja con un cambio interno muy fuerte.

#### -Una cultura tan sabia y poderosa en el campo de la transformación personal, ¿cómo pudo desaparecer?

-No desapareció. Moctezuma o Motecuhzoma, que es el nombre real, era un nahual muy sabio. Cuando él ve en sueños que eso (la conquista) tiene que suceder, decide no pelear y recibe a Hernán Cortés, quien se presenta con un ejército de poco más de 150 personas, un número ridículo si se compara con sus propias fuerzas, infinitamente más grande. El sucesor en el trono, Cuitláhuac, dice "cómo no vamos a pelear y a entregar el imperio" y mata a Motecuhzoma. Da la única orden de batalla, conocida como de la Noche Triste, cuando los españoles fueron derrotados. Lo que sucedió es que muchos de los soldados españoles

traían el virus de la viruela, algo que no existía en México, y muchos cayeron en la laguna. De sus aguas se contagiaron los guerreros mexicas y el primero en morir es Cuitláhuac. Una leyenda muy conocida, la de la llorona, cuenta de una mujer que grita "¡ay mis hijos!". Se dice que es la laguna porque sus hijos murieron por ella. Cuauhtémoc, el siguiente en la línea al trono, dijo: "Tenía razón mi tío, no había nada que hacer". Y entonces los dos años que tardan en regresar los españoles se dedican a esconder el tesoro para que no fuera destruido y se pusieran iglesias encima. El último sitio donde se guardó el tesoro fue Tenochtitlán, a cargo de mujeres y niños, allí murió el 90 por ciento de la población. Es la otra historia.

#### -¿Cómo crees que nos irá, de cara al futuro?

-El Sol del Nahual, el Sol de la oscuridad. No vienen años fáciles porque el principio de la transición fueron veinte, para nosotros el 20 significa cambios en el exterior. Ahora vienen nueve años, del 2012 al 2021; el 9 es cambio en el inframundo, la gente tendrá que cambiar en su interior. Veremos sistemas de valores y de cosas que cambiarán tremendamente, pero también un nuevo orden de cómo arreglar las cosas, el control de los sueños, el espejo, entrar en las cosas que la gente no ha querido ver, lo que nosotros llamamos "la iluminación a través del camino de la oscuridad". Socialmente estamos ya viendo que las religiones, las economías están sufriendo muchos cambios; la medicina cada vez es menos efectiva, porque es un nuevo ángulo del sol y lógico será que las mismas plantas resulten menos eficaces conforme pase el tiempo, ya que todo lo que estaba afuera tendrá que regresar dentro. Cúrate a ti mismo desde tu interior. TM

Más allá de la sombra... dentro del Nahual  
Las enseñanzas del **ESPEJO OBSIDIANA**  
Con Sergio Magaña **Ocelocoyotl**  
16 y 17 Noviembre 2013  
Reservas **AFRIC ART** 96 392 60 81  
Patrocina: CIRCULO ATLANTE  Plazas limitadas  
Descuento antes 16 octubre 2013 - Más Información  
[www.centroluzatlante.com/EspejoObsidiana.html](http://www.centroluzatlante.com/EspejoObsidiana.html)  
Conferencia el 15 Nov. a las 18 h - Plazas Limitadas  
Sergio Magaña está en la UNESCO  
Protección Patrimonio Inmaterial  
[www.unesco-heritage.org](http://www.unesco-heritage.org)



# IMPERMANENCIA

*Un instrumento para  
nuestra liberación*

**Emi Zanón Simón**

Escritora y comunicadora



*A Celia y Álvaro, que nos han dejado recientemente...  
A todos aquellos seres queridos que han pasado  
a un plano evolutivo superior de conciencia,  
y a sus familias, con Amor.*

**q**uizás algunos de vosotros, si no estáis familiarizados con las enseñanzas de Buda, os preguntéis qué es esto de la impermanencia. Semánticamente “impermanencia” significa la no permanencia, la temporalidad, pero el término impermanencia corresponde también al primer sello del Dharma que toda enseñanza auténtica del Buda debe llevar, junto con el segundo sello o “no-ego” y el tercer sello “el nirvana”. Y cito aquí un extracto del libro “Cultivating the mind of love: the practice of looking deeply in the Mahayana Buddhist Tradition”, de Thich Nhat Hanh, publicado en 1996 por Parallax Press (Berkeley):

“El primer sello del Dharma es la impermanencia. Nada permanece igual por dos instantes consecutivos. Heráclito dijo que nunca podemos bañarnos dos veces en el mismo río. Confucio, mientras miraba una corriente, dijo: ‘Siempre fluye, día y noche’. El Buda nos imploró no sólo que hablásemos sobre la impermanencia sino que la utilizáramos como instrumento de ayuda a la hora de penetrar profundamente en la realidad y obtener una comprensión liberadora. Podemos estar tentados a decir que el sufrimiento existe porque las cosas son impermanentes. Pero el Buda de nuevo nos anima a observar. Sin impermanencia la vida no es posible. ¿Cómo podemos

transformar nuestro sufrimiento si las cosas no son impermanentes? ¿Cómo puede mejorar la situación en el mundo? Necesitamos la impermanencia para la justicia social y la esperanza. Si sufrís no es porque las cosas sean impermanentes, es porque creéis que son permanentes. Cuando muere una flor no sufrís mucho porque comprendéis que las flores son impermanentes. Pero no podéis aceptar la impermanencia de vuestra amada/o, y sufrís profundamente cuando se va. Si examináis profundamente la impermanencia, haréis lo mejor posible por hacerla/lo feliz ahora mismo. Comprendiendo la impermanencia os volvéis positivos, amorosos y sabios. La impermanencia es una buena noticia. Sin impermanencia nada sería posible. Con impermanencia toda puerta está abierta al cambio. En vez de lamentarnos deberíamos decir: ‘¡Larga vida a la impermanencia!’. La impermanencia es un instrumento para nuestra liberación”.

No vamos a hablar de las enseñanzas de Buda. Hemos elegido esta introducción para abordar y acercarnos a un tema tabú en nuestra sociedad occidental: la muerte. Un tema tabú evitado en cualquier conversación principalmente por el miedo y el sufrimiento. Sufrimiento porque no aceptamos nuestro paso temporal por la Tierra. No asumimos que tan natural es nacer como morir. No entendemos que un nacimiento en este plano de conciencia

es una muerte en el otro y viceversa. Y ello es debido fundamentalmente a la tremenda pérdida de valores que hemos experimentado en los últimos siglos y, en concreto, por la pérdida de un valor superior fundamental para nuestro devenir: "el valor de dar a la vida un sentido trascendental".

Hay una necesidad imperiosa -y cada vez somos más conscientes de ello- de recuperar valores superiores del ser humano que le lleven a la plena realización del Ser, pero quizás el valor de dar a la vida un sentido trascendental sea el más importante de todos, pues en el momento que retomamos ese valor, nuestra vida adquiere sentido y empezamos a encontrar respuestas que el mundo cotidiano no nos puede dar. Empezamos a comportarnos como seres en evolución que formamos parte de un Todo, de un Universo, y eso hace que empecemos a tener menos apegos tanto por las cosas como por las personas, a la vez que nos apasionamos más por la vida, nos hacemos más positivos y sabios, y nuestra comprensión y nuestro amor hacia todo y todos se multiplica día a día, abandonando poco a poco el sufrimiento.

Si ha habido una persona que ha luchado contra el sufrimiento y la negatividad que nos impide aprovechar plenamente nuestras vidas y nos hace temer o ignorar la muerte, esa ha sido la doctora Elisabeth Kübler-Ross. Esta gran mujer, llamada "Volcán de Amor", nos ha dejado su energía y su amor en un legado de palabras hermosas. Como en su libro "Carta para un niño con cáncer", una bonita metáfora sobre la muerte, que responde a Dougy, un niño de nueve años enfermo de cáncer, que le preguntó: "¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte? ¿Y por qué tienen que morir los niños?".

"No hay por qué tener miedo a la muerte -repetió la doctora Kübler-Ross hasta la saciedad y hasta el mismo momento de su partida-. No es el fin del cuerpo físico lo que debe preocuparnos. Lo que hemos de procurar es vivir mientras estamos vivos, liberarnos de esa muerte del espíritu que es el adaptarse a definiciones convencionales de quién y qué debemos ser. Es urgente que cada uno de nosotros se comprometa a crecer. Es esencial que despertéis a la luz, poder y fortaleza que hay dentro de vosotros y que aprendáis a utilizar estos recursos interiores en beneficio vuestro y de los demás. La humanidad solo podrá sobrevivir a través del compromiso de los individuos en el crecimiento y desarrollo de sí mismos y de los demás".

Ojalá que sus sabias palabras sigan expandiéndose como el polen de los pinos en primavera y nos ayuden a ser más felices y a tomar conciencia de que todo tiene su principio y su fin. Nada es permanente, absolutamente nada, excepto nuestra esencia, nuestro espíritu. <sup>TM</sup>

[www.emizanon.galeon.com](http://www.emizanon.galeon.com)

# Centro de Cábala "URIEL"



**Carmen Haut**  
21 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

**CONFERENCIA GRATUITA  
DE CÁBALA "MÉTODO HAUT"**  
28 DE OCTUBRE,  
A LAS 18 HS.

## CURSOS

**CÁBALA II NIVEL**  
28 DE OCTUBRE.  
DE 10 A 14 HS.

**INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS**  
25 DE OCTUBRE, DE 17 A 21 HS.

**AUTOESTIMA Y VALORES  
PARA NIÑOS**  
11 DE OCTUBRE.  
DE 18 A 20.30 HS.

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

Búscanos en Internet "Centro de Cábala Uriel"  
para más información

# CIRUGÍA ENERGÉTICA

*Método APH,  
Ahora Puedes  
Hacerlo con  
Arte, Pasión y  
Habilidad*



**Lola Salamanca**

**e**l Método APH en cirugía energética es la síntesis de muchas herramientas que he adquirido en mi vida, de las que he obtenido su esencia más práctica y efectiva. La palabra cirugía viene del latín y originalmente del griego "cirurgia", su significado es trabajo con las manos. No siempre utilizamos las manos físicas, también las de la mente y del corazón para alcanzar metas.

A través de la cirugía alcanzamos las memorias de miedos, traumas,

ataduras, etcétera, testándolas para saber dónde están ubicadas: a nivel celular, del ADN, de la médula espinal, y se descodifican.

Si no borramos esas memorias, somos reincidentes, volviendo a sufrir traumas, bloqueos, miedos, porque aquéllas siguen estando ahí. Al realizar su desprogramación se van solucionando esos problemas, en cadena, porque ahí está su raíz.

Además, aquellas herramientas que mencioné, en el día a día la persona debe aplicar para poder deshacerse y cambiar lo que nece-

sita transformar. Así, cambia la relación consigo mismo, con la familia, con el mundo, a diferencia de lo que habitualmente pensamos, que es que los demás son quienes deben cambiar.

APH es un trabajo muy práctico, dentro del marco de una gran sencillez, y pasándosela bien. Tenemos que abandonar el drama porque se puede evolucionar y conseguir cambios desde la alegría.

Utilizo frecuentemente el sonido porque posee el poder de desbloquear, armonizar, incluso de sanar muchas veces conexiones neuro-

lógicas que están afectadas. La vibración modifica la información y libera sin tener que hablar siquiera. Haciendo ejercicios de sonidos podemos alcanzar un estado alto de vibración que provoca mejoría en el plano físico, mental, emocional.

Fundamentalmente, este método ayuda a desbloquear física, emocional y psíquicamente a través de la respiración consciente, la meditación, los sonidos y trabaja en las relaciones familiares porque es en la familia donde está el origen de muchos problemas. Si no armonizamos a este nivel, jamás seremos libres porque la vida nos presenta constelaramente esos temas que debemos trabajar. Mediante este trabajo alcanzamos paz en la mente, en las emociones, en las relaciones. Y la paz se la encuentra a través del silencio.

Es decir, este método posiciona directamente en la maestría con un entrenamiento práctico donde se obtienen diferentes herramientas de comunicación proactiva y de gestión de todos los recursos naturales del ser humano, recuperando el patrimonio ancestral y aumentando todas las capacidades. Las fórmulas del método ofrecen estructura, independencia, reconexión con los dones y habilidades, concentración, claridad interior y mucho orden de una forma fácil, rápida y divertida. Libera definitivamente los bloqueos mentales, físicos y emocionales del día a día con respecto a uno mismo, a la familia, en lo social, académico y profesional mejorando las relaciones. Ofrece recursos necesarios para llevar con entereza los cambios y conseguir los objetivos de vida a todos los niveles.

El método APH ha sido adaptado como aplicación pedagógica, técnica de gestión emocional, resolución de conflictos y comunicación proactiva para la activación de altas capacidades que favorece a diferentes sectores, edades y profesiones.

Ámbitos de aplicación: para los estudios, para niños y adolescentes, para el núcleo familiar y personal, en

diferentes colegios de profesionales, en organismos públicos y privados. <sup>TM</sup>

[www.cirurgiaenergetica-aph.blogspot.com](http://www.cirurgiaenergetica-aph.blogspot.com)

[www.fundacionredeslife.com](http://www.fundacionredeslife.com)

[www.metodoaph.net](http://www.metodoaph.net)

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

# CHARLA MEDITACIÓN Y CURSO

Lola Salamanca es conocida a nivel nacional e internacional por el poder de la meditación y activación APH que forma parte del Método APH de Cirugía Energética, de la que es autora y pionera en España. Ofrece cursos a profesionales de la medicina, docentes y a familias, niños y adolescentes.

Es congresista, escritora e investigadora independiente, coordinadora en España de la Organización Internacional "Children of the Sun", presidenta de la Fundación Redes life "Redes de Vida" y la única profesional que ofrece sus cursos con los hijos incluidos.

El Centro Crisálida organiza en el salón de actos del ESIC Valencia, avenida Blasco Ibáñez, 55, unas jornadas los días 18,19 y 20 de octubre con la participación de Lola Salamanca. El viernes 18, de 20 a 21.30, ofrecerá la charla meditación sobre APH. Reserva de plaza a través de <http://www.ticketea.com/charla-meditacion-aph-18-de-octubre-valencia>. También habrá un espacio abierto de forma gratuita para distintas terapias alternativas y de crecimiento personal. Y el sábado 19, de 10 a 19, y el domingo 20, de 10 a 14, impartirá el curso: "Nivel I cirugía energética APH", teoría y técnicas del método. Inscripción: 20 €. Inscripción y reserva de plaza: <http://www.ticketea.com/nivel-1-en-valencia-19-20-octubre>



## CRISÁLIDA

Yoga, Multidanza, Taichi, Meditación, Mindfulness,  
Astrología, Risoterapia, Masajes, Talleres, Cursos,  
Consultas de Psicoterapia, Medicina Natural y Osteopatía

C/ Albacete, 1-2ª. 46007 Valencia.  
Tel. 677 281 695- 963 419 976

<http://www.facebook.com/crisalida.terapias.7/>

# ESPEJITO, ESPEJITO

*Mágico... dime,  
¿quién es la más  
bonita de este reino?*

**Ana Pérez**

Consultora de Desarrollo  
Personal, terapeuta Gestalt,  
Coach y Periodista



**L**a leyenda griega de Narciso y Eco nos cuenta la maldición de dos jóvenes, una condena que en realidad recae sobre toda la humanidad. Esta es una versión píldora:

Narciso era un hermoso joven que creció sin ningún espejo para evitar una profecía que había predicho que su vida acabaría en el momento que se viera a sí mismo. Era tan bello que enamoraba a todas las jóvenes, aunque él las rechazaba. Entre ellas estaba la ninfa Eco, castigada por Hera a repetir las últimas palabras que se le dirigieran. Incapaz de comunicarle su amor a Narciso fue rechazada por él y Eco, desconsolada, se ocultó en una cueva y allí se extinguió hasta que sólo quedó su voz. Némesis, diosa de la venganza, maldijo a Narciso haciendo que se enamorara de su propia imagen reflejada en un lago e intentara seducir al hermoso joven, sin darse cuenta

de que se trataba de él mismo hasta que intentó besarlo. Se ahogó y su cuerpo se convirtió en una flor, el narciso.

El matemático y físico Isaac Newton (1643 - 1727) nos legó, entre otras muchas aportaciones, el siguiente principio: "Toda acción tiene una reacción igual y contraria". Todo el mundo sabe, más o menos, lo que significa esta máxima de que lo que damos es lo que recibimos. Cualquier cosa que das es lo que recibes. Toda acción de dar crea una reacción opuesta de recibir, y lo que recibes siempre equivale a lo que has dado. Karma lo llaman en algunas religiones, o ley de causa y efecto. Todo lo que das en la vida ha de volver a ti. Hasta aquí se entiende, pero, ¿quién no conoce el caso de esa excelente persona que no se merecía la injusticia que le ha pasado? ¿O de aquel que era tan sano y se cuidaba tantísimo y sin embargo le dio

un patatús? ¿Y esos pillastres que siempre salen airosos? ¿La vida es injusta y Dios, cruel...? ¿Qué pasa entonces?

**Dar** no se refiere únicamente a la acción física ejecutada con el cuerpo, visible y observable por todos, sino que incluye, sobre todo, los procesos mentales y emocionales internos, lo que pasa de la piel hacia dentro. Dar es todo lo que ofrecemos en forma de pensamientos, palabras y emociones sentidas. Dar es la vibración que generamos y que emitimos, seamos conscientes de esa frecuencia o no. Y la vida, el mundo nos lo devuelve.

Echa un vistazo a tu vida. ¿Qué te devuelve el espejo de tu salud? ¿Qué te refleja el espejo de tu trabajo? ¿Qué te revela el espejo de tus relaciones? ¿Qué te dice el espejo de tu economía? En todo momento estás transmitiendo pensamientos positivos o negati-

vos, hablando palabras positivas o negativas, sintiendo emociones positivas o negativas. Y no importa lo justificado que parezca tu enfado, tu queja o tu crítica. Si son negativos determinarán lo que recibirás en la vida. Mientras pienses que la causa de tu problema está "ahí fuera", mientras creas que cualquier persona o cualquier cosa es la causa de tu sufrimiento, la situación es irremediable. Quiere decir que te colocas siempre en el papel de víctima inocente. Esa inocencia es muy cara, tiene el precio de tu libertad. Así que ponte a limpiar tu casa de todos tus juicios y despierta de la pesadilla en la que te has metido. ¿De verdad tu marido, tu jefe o tu madre no te valoran? ¿Qué tal empezar a valorarte a ti mismo/a? ¿Qué tal empezar a valorar a tu marido, a tu jefe o a tu madre? Si crees que es tan fácil para ellos valorarte, que-

erte o aceptarte, ¿puedes tú hacer lo mismo con ellos tal y como son?

Como Narciso -nuestro ego-, también nos "enamoramamos", caemos en un encantamiento y fascinación que nos impide ver que el mundo no es más que un reflejo de nosotros mismos. Este es el fundamento del mecanismo de la proyección que nos atrapa y acabamos "muriendo", perdiendo nuestro poder de actuar sobre la realidad al no reconocernos como agentes activos de ella. Igualmente Eco nos recuerda las consecuencias de nuestros actos al "repetir" nuestras últimas palabras. Pero también, lo mismo que a Alicia, nos espera el País de las Maravillas si somos capaces de cruzar a través del espejo.

Nos lo dijo el Maestro de Maestros: "Conoced la Verdad y seréis libres". <sup>TM</sup>

[www.epopteia.es](http://www.epopteia.es)

## FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO

Se unifican las técnicas comunes empleadas por los chamanes de todo el mundo. Muy práctico y experiencial.  
Metodología muy clara y adaptada a nuestra realidad occidental.  
8 talleres de mañana más un fin de semana residencial.

Inicio: 12 de octubre - Fin: 23 de febrero

### MÓDULOS:

- I - El Viaje Chamánico
- II - Muerte y Renacimiento
- III - Métodos de Sanación Chamánica
- IV - Recuperación de Alma
- V - Chamanismo y los Elementales de la Naturaleza



Imparte: Martín Ribes - Terapeuta Chamánico y Transpersonal. Formador en Chamanismo Práctico.

Información y reservas: [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es) · 615 856 360 · [www.epopteia.es](http://www.epopteia.es)

# ÉXITO Y PROSPERIDAD

*El 7 de noviembre, una cita imperdible. La entrada, libre*

**C**uatro coaches de primer nivel en un evento al que tú no puedes faltar. Mónica Fusté, Raimon Samsó, Manuel Ramírez y Joaquim Valls integran el grupo de profesionales que subirán al escenario de "Cita con el éxito y la prosperidad", el jueves 7 de noviembre, con el patrocinio de Ediciones Obelisco y organizado por librería Auralia y revista TÚ MISMO.

En una jornada inolvidable, se sucederán en horarios por la mañana y la tarde, con una mesa redonda final que pondrá el broche de oro a sus disertaciones en la Sala de Conferencias del Centro Cultural y Deportivo La Petxina.

El programa del día 7 de noviembre prevé lo siguiente:

De 11 a 12, Mónica Fusté presentará "Camino al éxito. El Método de la SuperAcción en 4 pasos". Mónica es escritora, conferenciante y coach profesional certificada en Estados Unidos por la ICF (International Coach Federation) y por la ICC (International Coaches Community), estudió en California y Chicago en The Coaches Training Institute (CTI) y se graduó en el International Leadership Program. Es coach de sistemas organizacionales y relacionales

formada en el Center for Right Relationship (CRR) y también posee el certificado de coach en PNL. Ha impartido conferencias en distintas ciudades de España, Luxemburgo, Dubai y Centroamérica. Es autora de "¡Despierta! ¿Vives o sobrevives?", "El mejor año de tu vida" y "SuperAcción".

De 12.30 a 13.30, Raimon Samsó tratará el tema "Dinero feliz", título de su último libro. Raimon es coach, autor, conferenciante y emprendedor experto en conciencia y dinero. Trabajó para tres multinacionales y tres entidades financieras por más de quince años. Licenciado en ciencias Económicas, coach financiero para emprendedores con corazón, hace escrito doce libros de desarrollo personal y varios ebooks, entre ellos "El código del dinero", "¡Adelanta tu jubilación!", "Cita en la cima", "100 preguntas que cambiarán tu vida en menos de una hora", "Manual de prosperidad", y ahora "Dinero fácil".

De 17 a 19, Manuel Ramírez y Joaquim Valls compartirán esencia para hablar sobre "RedEx: Reingeniería del Éxito". Manuel es licenciado en economía, máster en Creación, Gestión y Desarrollo de Franquicias por la Universidad de Barcelona, tiene un máster oficial en Educación y TIC

(elearning) por la Universidad Abierta de Cataluña. Director del Instituto Grafológico Kimmon, empresa dedicada al entrenamiento de la psicología positiva. Ha impartido clases de micro y macroeconomía, de gestión financiera y de estadística en centros de gran prestigio como ESADE o la propia Universidad de Barcelona. También es profesor de ESERP. Es autor de "El regreso de Max", "Camino al liderazgo" y "El poder del ahora o nunca". Joaquim es es máster universitario en Sociedad del Conocimiento y de la Información, economista y grafólogo. También, profesor universitario y presidente del Instituto Grafológico Kimmon e imparte cursos, conferencias y seminarios en las escuelas de negocios más importantes del país. Es autor de varios libros, entre ellos "Buena mente. Conviértete en un líder con Pep Guardiola con el Método Kimmon", "Buenas noches y buena suerte. Cómo atraer la suerte a tu vida mientras duermes", "Buenos días y buena letra. Cómo transformar tu escritura para mejorar tu vida", y el recientemente publicado por Obelisco, "Maravillosa mente".

Muy importante: la entrada será libre y habrá firma de libros.

¡Os esperamos a todos para disfrutar de un día excepcional! **TM**

# UNA CITA CON EL ÉXITO Y LA PROSPERIDAD

JUEVES 7 DE NOVIEMBRE, DE 11 A 20 HS.

SALA DE CONFERENCIAS  
CENTRO CULTURAL Y DEPORTIVO LA PETXINA



MÓNICA  
FUSTÉ



JOAQUIM  
VALLS



RAIMON  
SAMSÓ



MANUEL  
RAMÍREZ

Si quieres cambiar, reinventarte, liberar todo tu potencial,  
desarrollar una vida plena, generar ideas brillantes y emociones positivas...

**TE ESPERAMOS!**

GRAN ENCUENTRO CON CUATRO DESTACADOS COACHS  
DEL DESARROLLO PERSONAL

**ENTRADA LIBRE**

Información:

[info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es) | 963 366 228 - 652 803 027



**tú mismo**

# GRAN ENCUENTRO DE TERAPIAS

*Recta final hacia  
la tercera edición  
del Simposio  
de diversas  
disciplinas  
holísticas*



**e**n el Complejo Deportivo y Cultural La Petxina, paseo de la Petxina 42, se desarrollará el 19 y 20 de este mes un atractivo programa de ponencias a cargo de un destacado grupo de profesionales, en la tercera edición del Simposio de Terapias Integrales, que organiza la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (AVALTEF), con el patrocinio de TÚ MISMO. En el programa se reali-

zarán las siguientes actividades y correspondientes conferencias:

Sábado 19, de 9 a 9.45, acreditaciones. De 9.45 a 10, acto inaugural. De 10 a 10.45, "La obsesividad desde la perspectiva de la Flores de Bach", José Esparza, licenciado en Farmacia, profesor en la Escuela Sintagma y presidente de Avaltef.

De 11 a 11.45, "La introspección; una necesidad del terapeuta energético, a través de los Registros Akáshicos", Paula Zúnica,

terapeuta, maestra en Registros Akáshicos y Reiki, técnica EMF. De 11.45 a 12.30, break.

De 12.30 a 13.15, "Metamedicina: una medicina femenina para un mundo consciente", Dolors Sanchis, terapeuta y coordinadora de Metamedicina en la Comunidad Valenciana.

Tras el intermedio para comer, las actividades se retomarán a las 15.30. Desde esta hora y hasta las 16.15, "Método Yuen. El poder de la física cuántica para

la curación instantánea”, Blanca Gascó La Calle, médico. De 16.30 a 17.15, “Hipnosis Ericksoniana y Neuroevolución”, Ana Isabel Fernández Álvarez, psicóloga, máster en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana, experta en Medicina Psicósomática y Psicología. De 17.15 a 18, break.

De 18 a 18.45, “Dialogar con el Inconsciente. Desbloqueo Energético Emocional Profundo”, Jaume Campos, naturópata, quiromasajista, quiropráctico, acupuntor, kinesiólogo. De 19 a 19.45, “Los tres cerebros. Un acceso al dominio del cerebro”, Emma Barthe, psicóloga, especialista en Psico-neuro-endocrino-inmunología y Modificación conductual y Bioinformación. Emma fue nota de portada en la edición Nº 71, de abril pasado y es la invitada especial en este simposio.

El domingo 20, de 11 a 11.45, “Biomagnetismo médico”. José Hernández Royo, médico, cirujano, máster en Terapia Neural y Odontología Neurofocal, diplomado en Ozonoterapia, máster en Sexología y Psicoterapia.

De 12 a 12.45, “Psicodontología energética”. Amelia Izquierdo, psicóloga clínica, y Gema Ballester, médica, odontóloga. De 12.45 a 13.15, break.

De 13.15 a 14, “Kinesiología, Touch for Health”, Olga Lava Mares, kinesióloga e instructora de TFH. Al término, se entregarán certificados de asistencia.

Informes e inscripción (40 euros) se obtienen a través de los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, o el correo electrónico de nuestra revista, info@tu-mismo.es.

Luego de la aparición de este número de TÚ MISMO, cualquier cambio en el programa lo haremos saber mediante nuestra cuenta de Facebook. <sup>TM</sup>



# Chi kung

*El arte de la fuerza interna*

**Totart Centre d'Art Independent**  
Calle Palleter 81 Bajo  
telf: 656950199  
www.totart.info  
www.valenchikung.blogspot.com



## Curso de ALTA Capacitación en Terapia FLORAL

según el legado de Edward Bach

VALENCIA  
De noviembre 2013 a marzo de 2014

TEMAS

- La travesía espiritual del paciente a través de la enfermedad.
- Tres grupos clínicos.
- Las dos listas.
- Siete grupos emocionales.
- Polaridades florales...

FACILITADORES

Eduardo H. GRECCO  
Lluís Juan BAUTISTA

Contacto:  
Miriam Lier  
635 856 228  
miriamlier@gmail.com

# TIEMPO LIBRE



## **Enamorada del Silencio** **Yolande Durán Serrano** **Trompa de Elefante**

En un instante, el silencio puede mostrarnos que somos aquello que ve los vavienes, en la paz y la tranquilidad. Entonces en nosotros ya no aparece la menor dualidad. Es preciso no aferrarse a las palabras, sino inspirarse en lo que hay antes de la palabra. Aprender a escuchar y a comprender directamente.



## **Maravillosa mente** **Joaquim Valls** **Obelisco**

Reeduca tu personalidad con el revolucionario método científico del Dr. Valls hasta convertirla en la de una persona de vida plena capaz de generar ideas brillantes, experimentar sentimientos bondadosos y albergar emociones positivas. Nueve meses y un día te separan de la mejor versión de ti mismo.



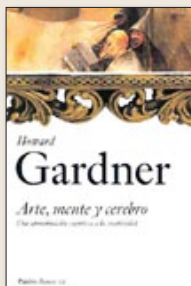
## **El arte de la estratagema** **Giorgio Nardone** **Herder**

El arte de resolver problemas complicados mediante soluciones aparentemente simples. Un arte que no contempla recurrir a verdades tranquilizadoras, esto es, conocimientos definitivos acerca de la realidad que nos rodea, sino que considera más bien el uso de estratagemas que violan el sentido común.



## **La mente despierta** **Dalai Lama** **Kairós**

Por primera vez, el Dalai Lama presenta al público general una visión en conjunto de las enseñanzas más importantes del budismo. También muestra cómo integrar esta sabiduría de una forma activa en la vida cotidiana, conduciendo a la verdadera felicidad individual y a una mayor compasión por los demás.



## **Arte, mente y cerebro** **Howard Gardner** **Paidós**

Una propuesta en contra del excesivo énfasis que los psicólogos contemporáneos ponen en el aspecto cognitivo, descuidando la personalidad, las emociones y el contexto cultural en el que se desenvuelven los procesos mentales. La importancia de explorar el dominio artístico en relación con el lenguaje.



## **Érase esta vez** **Gabriel García de Oro** **Urano**

Los personajes de nuestra infancia nos mostraron el valor del altruismo y el significado de la bondad, nos enseñaron a perder y también a ganar, a entender el mundo de una forma mágica y creativa. El autor invita a recuperar aquellas historias para reconectar con el poder transformador de la ficción.

# 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.

## **TEATRO DEL CUERPO.**

Taller de octubre a junio. Crea y descubre desde la escucha y conexión con tu cuerpo, explorando tus necesidades creativas y expresivas. Dos grupos: miércoles de 11 a 13.30 h., Centro Uranium, C/ Quart 101 Valencia. Inicio: miércoles 16 octubre. Jueves, de 18 a 20.30 h., en Centro Shivaya, C/ Cádiz 20. Valencia. Inicio: jueves 17 octubre. Precio: 40 €/mes Primera clase de prueba: 5€. [www.teatrodelcuerpovalencia.tk](http://www.teatrodelcuerpovalencia.tk) Rosa Blanco Sarrión, actriz y profesora de teatro. Más info e inscripciones: 659 342 584, [rosablanc10@yahoo.es](mailto:rosablanc10@yahoo.es)

## **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 16, "Recuperar la autenticidad del ser"; el 23, "De los problemas a las soluciones", y el 30, "Reconocer y transformar los miedos". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

## **EL PASO DEL FUEGO.**

Una experiencia transformadora. Haz posible lo que sentías imposible. Experimenta tu fuerza interior pisando brasa a más de 600°. Vete más allá de tus límites. Sé consciente de tus miedos más profundos y transfórmalos en energía creativa. Atrévete a conseguir tus sueños. Fecha: sábado 16 de noviembre. Info: [cvazquezvidal@yahoo.es](mailto:cvazquezvidal@yahoo.es), 674 805 967. [Alquimista2013@yahoo.es](mailto:Alquimista2013@yahoo.es). Imparten Tito Vázquez, dehypnoterapeuta. Vicente Roselló, coach personal, renacedor. **ALOJAMIENTO.** Se ofrece alojamiento en el campo a media hora de Valencia a persona amante de la naturaleza y espiritual a cambio de colaboración en los trabajos de casa y campo. Info: [cvazquezvidal@yahoo.es](mailto:cvazquezvidal@yahoo.es) Tel. 962 707 758, Tito.

## **ZARA CASAÑ.**

Licenciada en Psicología. COP CV 11.598. Máster en psicología, salud y calidad de vida (UOC). Consulta en Valencia y en Canet d'en Berenguer. También a domicilio y on line. Cita previa en 601 141 827. [zaraeneljardin@gmail.com](mailto:zaraeneljardin@gmail.com)

## **ITACA ESPACIO CULTURAL.**

Este mes se realizarán, entre otras, las actividades que a continuación se detallan: viernes 4, a las 20, charla-coloquio, "I Ching. La sabiduría del cambio permanente". Entrada libre. Audiovisual de Deepak Chopra, "Tu energía interior". Proyecciones de lunes a sábado, a las 19 y 20.30. Entrada libre. C/ Catalans nº 6, Valencia, teléfono 963 912 876, [itaca@itacaespaciocultural.org](mailto:itaca@itacaespaciocultural.org)

## **CONFERENCIA SOBRE ALIMENTACIÓN.**

El 16 de octubre, a las 18.30, en el Club Social Espai Vert, Calle Músico Hipólito Martínez 16, la doctora Jazone Zabala, licenciada en medicina y psicoterapeuta, disertará sobre "Alimentación natural y energética". Entrada libre. Organiza Sophia, Organización Interreligiosa de Mujeres.

# SIMPÓSIO

# Terapias Integrales

VALENCIA  
MMXIII

Complejo Deportivo  
Cultural La Petxina

19 y 20  
de octubre

## Ponentes



Emma Barthe



José Espaza



Ana Isabel Fernández



Olga Lavo Mares



Jaume Campos



Paula Zunika



Dolores Sanchis



Amelia Izquierdo



Gerni Ballester



José Hernández Royo



Blanca Gascó

SE ENTREGAN CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

organiza  
**avaltef**  
Asociación Valenciana de Terapeutas Fisiales

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

patrocina  
**tú mismo**