

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 81
marzo
2014



**KINESIOLOGÍA
DEL ALMA**

**EL VIAJE DE
TU VIDA**

**SIETE AÑOS
DE FESTIVA**

DIME CÓMO RESPIRAS

ADEMÁS DE TRADUCIRSE EN UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA, LA BUENA RESPIRACIÓN SIGNIFICA DISFRUTAR DEL PRESENTE, DARSE CUENTA DE AQUELLO QUE SE TIENE Y LO QUE NO. ES UNA DE LAS IDEAS QUE DIFUNDE MARÍA ÀNGELS FARRENY, EXPERIODISTA CIENTÍFICA

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 11 a 13 hs.
Aportación: 5 €
Imparte: MAVI MOLL.

PRACTICA MEDITAR

Todos los viernes, de 18 a 19 hs.
Aportación: 10 €
Imparte: ROSARIO MARTÍNEZ

CURSO DE AROMATERAPIA, 3er. MÓDULO

14 de MARZO
Aportación: 50 €
Imparte: ANA ROSELLÓ.

CURSO DE PRIMER NIVEL DE REIKI

29 y 30 de MARZO
Aportación: 100 €
Imparte: ANTA GONZÁLEZ LÓPEZ.

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

Disfruta de nuestros ZUMOS NATURALES
hechos en el momento!

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.

Pídalo al 635 856 228

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

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales



Sumario

marzo 2014
81



bienestar

- 06 LA PIEDRA DE LA "SUERTE".
- 08 KINESIOLOGÍA DEL ALMA.
- 10 PROGRAMA SON-RISE.
- 12 UNA SEÑAL DE ALARMA.
- 14 MIEDOS, ESPERANZA, FELICIDAD.

entrevista

- 16 RESPIRA BIEN, TÚ LO VALES.

interiores

- 22 UN HOMBRE, UN MAESTRO, UN HERMANO.

la otra realidad

- 24 EL VIAJE DE TU VIDA.

acontecimientos

- 28 VOLVER A VERTE.

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,
Eduardo Grecco, Emi Zanón, Mar Tarazona,
Zara Casañ, Ana Pérez, Víctor M. Flores

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 Gráficas

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

ENTRE EL "DEBER" Y EL "QUERER"

A decidir también se aprende

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes



Tiene que ver la inteligencia con la capacidad de decidir? Para responder a esto debemos discernir qué es la inteligencia, comprender que poseemos diferentes tipos de inteligencia y que, además, tenemos un complejo mecanismo psicoemocional que nos lleva a ponerla o no en práctica. Generalizando, podemos definir la inteligencia como una aptitud que nos permite utilizar y procesar tanto la información interna como la que nos llega externamente, para dar respuesta a las demandas de la existencia, solucionar los problemas que se nos presentan, al mismo tiempo de crear y elaborar aquello que necesitamos para hacer la vida más plena.

El psicólogo Howard Gardner postula siete tipos de inteligencias diferentes: la inteligencia intrapersonal, la corporal, la lingüística, espacial, musical, la cognitiva y la interpersonal. Es decir, al parecer estamos dotados de una inteligencia múltiple

que nos permite Ser y actuar en el mundo conjugando todos los aspectos de nuestra humanidad.

El filósofo y catedrático español José Antonio Marina, en su libro "Aprender a vivir", diferencia dos niveles operantes en el despliegue de la inteligencia: en un primer nivel se encuentra la inteligencia generadora, que es la que asimila, busca, almacena y procesa la información; produciendo deseos, sentimientos, ideas, expectativas, etcétera; el otro nivel se corresponde con la inteligencia ejecutiva, que viene a ser la que dirige la puesta en marcha, la que negocia con nuestros impulsos y emociones, para hacernos entrar en acción y concretar aquello que la inteligencia generadora propone. Lo que diferencia a las personas que sobresalen en algún aspecto de su vida es la capacidad de poner en práctica la inteligencia que tienen; ya que el ser conscientes de que la poseemos no asegura que la traduzcamos en hechos concretos y por ello José An-

tonio Marina reconoce la capacidad de tomar decisiones como uno de los componente de la inteligencia ejecutiva.

La inteligencia ejecutiva está regulada por nuestra historia vital, por los mensajes recibidos y las creencias internalizadas en nuestra psiquis desde la infancia; creencias y hábitos que van moldeando el sentimiento de autoconcepto y que orientan las pautas con las que nos regiremos en nuestra vida de adultos. Si nuestro carácter genéticamente es fuerte, en alguna medida se sobrepondrá a los mensajes negativos provenientes de los padres o del entorno como pueden ser la agresividad, el pesimismo o la indolencia, permitiéndonos tener un pensamiento autónomo y ser críticos con aquello que nos llega desde fuera; sin embargo, si nuestra genética en términos de carácter es débil, probablemente internalicemos estos hábitos y creencias poco apropiados, condicionando nuestro pensamiento

y pudiendo llevarnos incluso a comportamientos destructivos.

Por esta razón no todos respondemos de igual modo, cuando por ejemplo la vida nos obliga a cambiar de rumbo: para algunas personas el despido en el trabajo supondrá un bloqueo, cayendo en depresión por miedo a la incertidumbre económica o por el sentimiento de incapacidad; en cambio, otras lo percibirán como un estímulo, un reto por superar o una oportunidad para vivir una experiencia diferente.

Continuando con la misma idea, pero desde otra perspectiva, nos enteramos semanas atrás de la muerte por sobredosis del conocido actor Philip Seymour Hoffman; como en muchos otros casos, cabe preguntarse por qué este artista fue incapaz de cortar con ese espiral que le condujo a la muerte, qué mecanismo emocional lo llevó a recaer en la droga después de haber estado 23 años sin ella, o por qué no tuvo voluntad cuando más la necesitaba.

En el camino que realiza nuestra psiquis desde que surge el deseo hasta el momento en que decidimos la acción -optemos por inhibir o complacer el deseo y siendo conscientes del beneficio o el daño que nos puede traer-, entran en juego factores como el autoconcepto y la autoestima, así como los patrones de pensamientos, creencias y hábitos que hemos ido adquiriendo desde el nacimiento, configurando un íntimo engranaje, neurológico y psicoemocional que confluye -como expone José Antonio Marina- en un mecanismo de autorregulación emocional. A mayor autorregulación emocional, mayor capacidad de dirigir la conducta de acuerdo con las necesidades reales y con los propios recursos.

Para potenciar la autorregulación emocional es necesario fomentar el pensamiento crítico y el sentido del deber, un deber que debe ser enunciado por la propia inteligencia y el

sentir ético de cada persona; de esta manera, obedecemos a algo que nosotros mismos nos hemos propuesto para nuestro bien, y no a una norma o un consejo que viene desde fuera. De este modo, nos permitimos gobernar aquellos impulsos que van en contra de la meta autopropuesta: como cuando se decide dejar de fumar y se controla el impulso por propia convicción en búsqueda de un mayor grado de bienestar y no porque los demás nos repitan que fumamos demasiado o porque la publicidad diga que provoca cáncer.

Es más fácil autorregularse emocionalmente cuando hemos internalizado los engranajes de dicho mecanismo en la infancia, pero es necesario tener claro que con conciencia y voluntad podemos también lograrlo de adultos; para ello es necesario aprender a desarrollar el pensamiento crítico para regular impulsos y emociones, necesitamos profundizar en la reflexión para saber deliberar y decidir entre las po-

sibles opciones que pueden surgir.

Otra cosa fundamental de la que nos habla José Antonio Marina es el ejercicio de la autodisciplina, ya que ella nos refuerza el hábito y la voluntad que necesitamos para ejecutar la acción, concretando así lo que nos hemos propuesto.

En síntesis, este proceso conlleva el aprender a decidir entre lo que "se debe hacer" o lo que "se quiere hacer"; a partir de ahí encontraremos la clave que nos guiará, no sólo a ser conscientes de que poseemos una inteligencia, también -y lo más importante- aprenderemos a conducir nuestra vida de forma inteligente. Recordemos que ser libres no significa hacer lo que uno quiera, ser libre significa liberarse de ataduras: lo que se traduce en elegir y actuar en conciencia según las necesidades reales, en coherencia con los propios recursos y con el máximo de responsabilidad ante uno mismo y ante los demás. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS

Taller
Tú
DECIDES

Descubrirás como aprender a decidir y reforzar el yo creativo, para enfrentar la vida con tus mejores recursos

Patricia Abarca

620865224 - procreartevida@gmail.com

<http://procreartevida.wordpress.com>

JADE, LA PIEDRA DE LA "SUERTE"

"A curarte el alma voy... Para sanar tu cuerpo estoy... Soy Verde, ¿quién soy?"



Carla Iglesias
Aqua Aura

muchos minerales de color verde se asocian a la sanación, pero ninguno alcanza la popularidad del jade. Al ser una piedra blanda y fácil de trabajar, el jade ha sido muy utilizado en decoración y joyería, lo cual le ha ayudado a ganar su fama como piedra de la "suerte".

Diferentes culturas y civilizaciones lo han utilizado como amuleto y piedra representativa

de cierta simbología, de forma tal que conseguían mantener su sabiduría.

En Asia se encuentran grandes y conocidas esculturas de jade, sobre todo en China, pero también curiosamente las podemos localizar en Sudamérica (Perú y México).

Una particularidad de este mineral es la diversidad de colores que se han encontrado en la naturaleza, sorprendiendo así a todos quienes piensan que sólo existe con su color verde habitual.

En China el jade más aprecia-

do y valorado es el de color "lavanda", también los hay verde y marrón –más comunes– y los de color blanco se utilizan para teñir y hacer ornamentos para joyería.

En aquel país asiático, como talla, es considerado un símbolo sagrado, representando dragones y animales relacionados con la buena suerte.

En gemoterapia el jade simboliza la sanación física y debido al cromo, responsable de su color verde, se ha tenido siempre a este mineral como muy beneficioso a la hora de metabolizar el azúcar

en el cuerpo. Cuando alguien piensa en una piedra vinculada con la "suerte" y la buena fortuna, en seguida podríamos pensar en el jade.

Hoy en día, después de relacionar la vibración de los minerales con los chakras, lo más lógico es ligar esta piedra con el cuarto chakra y su energía de curación, procurando sanar el cuerpo físico una vez que la colocamos en el corazón.

En contacto con el cuerpo, el jade neutraliza las cargas eléctricas producidas por las mezclas de metales pesados acumulados en el cuerpo, y aunque hablemos de la vibración sutil, al llevar este mineral conseguimos poco a poco drenar dichos metales, limpiándonos y consiguiendo así el desbloqueo energético de los chakras. TM

www.facebook.com/aqua.aura

Parashakti
Equilibrio, Bienestar y Salud.

CURSOS DE FORMACIÓN PARA PROFESORES DE YOGA.

- YOGA
- TAICHI, QUI GONG
- MEDITACIÓN
- MASAJE
- MEDICINA AYURVÉDICA.

UN ESPACIO PARA EQUILIBRAR TU MENTE, TU CUERPO, Y TU ESPÍRITU.
COMIENZA A PRACTICAR YOGA Y CONSIGUE QUE LA ARMONÍA RETORNE A TU VIDA, ABRIENDO UNA PUERTA PARA EL CRECIMIENTO Y LA SALUD.

Contacto: 639 90 92 90 · yogaparashakti@blogspot.com
Gran Vía Ramón y Cajal 16 puerta 1, 46007 Valencia

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos tus ideas con las piedras

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

BÚSCANOS EN FACEBOOK 

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



KINESIOLOGÍA DEL ALMA

*La puerta de
acceso a todas
las memorias*



Olga Lava Mares
Kinesióloga e
Instructora de Terapeutas

hasta ahora sabíamos que la kinesiológia equilibraba de forma global, contemplando todos los aspectos de la persona: el emocional, el energético, el químico y el estructural. Con la Kinesiológia del Alma vamos más allá pues se tiene en cuenta algo que estábamos pasando por alto, el alma y todas sus memorias, lo cual incluye registros de esta y de otras vidas.

En el alma se guarda la información de todas nuestras experiencias, tanto las agradables como las más desfavorables. Y cuando la persona sufre eventos traumáticos del tipo que sean, sucede que el alma se desplaza dejando grietas y fisuras en el aura y quedando desprotegido el cuerpo físico. A través de esas fisuras entran elementos no deseados que van a hacer que la persona pierda su energía: virus, bacterias, entidades y otros bloqueos energéticos. Estos bloqueos provocan que la persona se mantenga en pensamientos limitantes y repetitivos para continuar

nutriéndose de su energía.

La kinesiológia nos da la posibilidad de acceder a diferentes edades de nuestra vida de una manera fácil y segura. Y ello nos permite averiguar qué eventos causaron la ruptura de la interfaz cuerpo y alma.

Las experiencias del pasado se fijan y retienen por las neuronas que están activadas en el momento del suceso preciso. El recuerdo más temprano de una emoción cualquiera, miedo, dolor, sirve de base para todas las repeticiones posteriores de esa misma emoción puesto que el cerebro funciona según la ley de la memoria asociativa. Cuando un suceso en tiempo presente provoca esa emoción, respondemos a la suma total de todos los recuerdos asociados a esa misma emoción. De modo que algunos sucesos del pasado nos afectan o bloquean nuestra libertad de elección y acción en el tiempo presente.

Neurológicamente, el cerebro no hace ninguna distinción entre el pasado y el presente. Todo lo que las neuronas de la memoria provocan desde el pasado

determina el comportamiento en el tiempo presente. Contemplando la teoría cuántica y del holograma, cada músculo, órgano, nervio o tejido, habiendo participado en la experiencia, habrá sido afectado y guardará la memoria del suceso.

Nosotros somos información, todo lo que existe en el universo es información y energía. Asimismo, nuestras células tienen la información de la totalidad de nuestro cuerpo en cada una de ellas. De este modo podemos reprogramar una nueva información en la memoria celular, podemos crear una nueva realidad de acuerdo con nuestro Ser más elevado.

Esta terapia ayuda a resolver de forma mucho más rápida y con una profundidad que con otras terapias no se alcanza. Se superan las barreras de espacio/tiempo para nosotros tan limitantes, así como de la genética y los registros del alma. El proceso es sencillo y está disponible para toda persona que tenga una clara intención de ir resolviendo su vida en la dirección que le corresponde como entidad creadora. Contamos con varios elementos que la hacen diferente, por un lado el test muscular de kinesiológia que nos dará información fiable de los eventos que sucedieron. Y otros elementos como geometrías sagradas, imanes, gemas, etcétera. Pero lo que es más importante, se cuenta con la ayuda de los seres de luz.

Trabajar con seres de luz nos provee de capacidades mucho más allá que cualquier técnica por muy sofisticada que sea; aumenta nuestra fe y nos permite contar con su ayuda.

La Kinesiológia nos suministra la herramienta esencial para elevar nuestra percepción de cómo nos manejamos en la vida a nivel de

actitudes, emociones y comportamientos. En este curso vamos un paso más para integrar en nuestro trabajo el cuerpo y el alma. El propósito es que cojas la confianza en que no estás solo, que trabajas juntamente con conciencias más elevadas. Tener la prueba de que están ahí incrementa directamente tu fe, ayudándote a definir tu misión de vida, para situarte en tu conexión con el espíritu.

El curso tiene dos niveles, el básico, donde las personas sienten el amor de los seres de luz y la ayuda que prestan. Y el avanzado, donde realmente entramos a limpiar en profundidad sucesos que han podido atascar nuestra energía, y a reprogramar los programas limitantes que no nos dejan evolucionar en nuestro camino. No se requieren conocimientos previos de kinesiológia puesto que en el

propio curso se aprende el test y todas las demás herramientas necesarias.

Es una excelente herramienta si eres terapeuta pues te ayuda a tomar conciencia de que eres un canal y sobre todo a experimentarlo cuando lo compruebas a través del test kinesiológico, a saber que con solo conectar con los seres de luz y hacerlo de esa manera concreta el paciente efectúa cambios potentes, efectivos y duraderos.

Es útil para cualquier persona comprometida con su crecimiento espiritual y su evolución. Te da la conciencia de que eres un ser de luz cocreando tu propia vida y tu propia realidad. Este es un curso que nos permite afianzar la fe en que no estamos solos y empezar a tomar conciencia de la ayuda que recibimos cuando sabemos pedirla. TM

**Introducción a la
KINESIOLOGÍA DEL ALMA**

Imparte: Olga Lava

Nivel I: 24 y 25 de mayo
Nivel II: 28 y 29 de junio

CENTRO YAM
C/ Marqués de Zenete, 10 - 3 Valencia
Información: 679 320 928 www.olgalava.com

PROGRAMA SON-RISE

Otra forma de trabajar con el autismo



Zara Casañ
Psicóloga

Los principios de los setenta Raun Kaufman fue diagnosticado de autismo severo con un coeficiente intelectual inferior a 40, según los profesionales que lo trataron y propusieron a sus padres, Barry y Samarhia, que lo internasen en un centro, ya que poco más se podía hacer por él en aquellas condiciones. Sin embargo, estos padres "inventaron" una nueva forma de trabajar con el desorden neurológico (relacional) de su hijo y que trae

consigo numerosos síntomas, siendo el más palpable la falta de interacción con el resto de las personas y que presenta un amplio espectro.

La mayoría de estos niños presentan lo que se denomina un trastorno conductual como consecuencia de este déficit de socialización.

Los Kaufman introdujeron técnicas revolucionarias, que dieron lugar a resultados inimaginables: su hijo emergió por completo del autismo y ha tenido una vida "normal" como cualquier otro chico de su edad.

Así, en 1983 fundaron el Centro

de Tratamiento de Autismo de América (ATCA) en Sheffield, Massachusetts, ayudando a miles de familias hasta la actualidad a través de su método: el método Son-Rise. ¿Y cómo comenzaron estos padres? Haciendo "joining" con su hijo (uno de los puntos claves del programa). Mediante el "joining" o "unión" los padres o terapeutas se unen a las conductas exclusivas y repetitivas de los niños (estereotipias).

¿Dónde se realiza el "joining"?, en lo que se denomina una "playroom": un espacio donde el niño ha de estar tranquilo, donde todo

está permitido, pues el programa no incluye una metodología directiva o conductual, ya que no entramos en el "playroom" con la intención de modificar, desterrar o promover ninguna conducta, pues lo que necesita un niño en el espectro es crear vínculos profundos de aceptación y cariño con otras personas.

El "playroom" va a ser como un invernadero en el que tratamos de recrear las condiciones óptimas para el desarrollo social y emocional. Es el lugar en que el niño puede ser quien es, nosotros también, sin juicios acerca de lo normal o anormal, lo correcto o incorrecto. En el "playroom" todo está permitido. El foco de lo que hacemos allí consiste en crear básicamente un fuerte vínculo con el niño en sus propios términos, relacionarnos con él a su manera, del modo que él puede, sin pedirle nada.

El programa Son-Rise no pretende

que los niños "parezcan normales" o que aprendan rutinas o memoricen frases ni se obligue a recordar que tienen que mirar a los ojos, o realizar expresiones faciales. Lo que se pretende es flexibilizar su cerebro, crear nuevas maneras de pensar, percibir y vivir las relaciones con otras personas. Y es en este sentido, según el método Son-Rise, que el material tradicional con el que se trabaja en los niños con TEA como los pecs, las agendas visuales, los sistemas de premios y "castigos" (no premio) acentúan el autismo del niño, debido a que lo limitan aún más en su modo de pensar y de sentir.

El programa Son-Rise es un programa que no está pensado para ayudar a los niños, sino a los padres. Padres que quieren interactuar con su hijo en otro nivel. El programa les da a los padres las claves para que puedan inspirar e invitar a sus hijos a crear vínculos

más profundos, íntimos y ricos.

Los padres o terapeutas hacen la invitación al niño a conectarse sin juicios, sin expectativas, pero sí con cariño y con fe en las posibilidades ilimitadas de esa criatura, y con la convicción de que el niño es "perfecto" tal cual es. La filosofía de Son-Rise no es cambiarlos, sino conectar con ellos.

Al ver que alguien cree en ellos, que se les trata con cariño, que son respetados y que el resto de las personas puede disfrutar de lo que ellos disfrutan, es posible que ellos cambien como resultado de su voluntad y esfuerzo de relacionarse con los demás. El objetivo del programa, en definitiva, sería inspirar a los niños para que quieran hacer las cosas que les proponemos, y para que aprendan a pensar diferente, de un modo "normal". TM

Más información:

www.musicaparaelautismo.org

Twitter: @Psicozara

Escola d'Anlò i Asols

3r Congreso de Tarot

Más allá del oráculo

Historia, simbolismo, órdenes herméticas y su incidencia en las aplicaciones actuales del Tarot




Sábado 22 de marzo de 2014
Hotel Catalonia Plaça Catalunya
C. Bergara 11, Barcelona

www.congresotarot.com

UNA SEÑAL DE ALARMA

*Rechinar de dientes,
bruxismo a la vista*



Mar Tarazona
Colegiado N° 1794

Podríamos definir el bruxismo como actividad parafuncional que se caracteriza por rechinar, apretar y masticar con los dientes, cuya causa puede ser un desequilibrio oclusal, además de factores psíquicos o de origen psicosomático que siempre hay que tener en cuenta.

No existe un patrón típico de los pacientes con bruxismo.

Los síntomas del bruxismo abarcan:

- Ansiedad, estrés, tensión y depresión.
- Dolor de cabeza, oído o mandíbula.
- Trastornos alimentarios.
- Insomnio.
- Sensibilidad en los dientes a los cambios de temperatura o dulce debido a la pérdida de esmalte

y la exposición de la dentina.

- Desgaste, grietas, rizólisis en dientes.
- Problemas periodontales.
- Problemas en la articulación témporo-mandibular (ATM), puede doler la articulación y tener ruidos articulares.
- Hiperactividad de los músculos maseteros y temporales, que puede conducir a la hipertensión de los músculos de la nuca y el cuello.
- Dolor facial, pudiendo llegar a tener problemas en las cervicales y espalda.

Vamos a hablar entonces de las principales causa y tratamientos.

Problemas estructurales: el paciente presenta un problema oclusal debido a una mala posición mandibular durante la deglución. Ello perturba la dinámica muscular, estimulándose los

músculos masticadores que realizan contracciones reflejas para intentar recolocar la mandíbula en una posición equilibrada. El sistema nervioso central manda una información a los músculos de forzar la oclusión para desgastar los dientes que impiden poner la mandíbula en una posición de equilibrio.

Debido a estar fuerzas ejercidas:

- Los dientes se desgastan y el paciente va perdiendo su dimensión vertical progresivamente y acaba desarrollando un síndrome de disfunción postural que le producirá dolores en el cuerpo.

- El tejido de sujeción de los dientes se inflama, creando una patología periodontal. Los dientes se mueven por la pérdida de hueso que los rodea, pudiendo llegar a perderlos dependiendo del grado de la patología.

- Crecimientos de hueso llama-

dos torus que se pueden dar tanto en mandíbula como en maxilar. No es necesario eliminar estas crecimientos óseos a no ser que interfieran para realizar una prótesis oral o dificulten la higiene oral.

El tratamiento consiste en hacer un reposicionamiento mandibular para suprimir las tensiones musculares y restablecer la postura equilibrada del paciente. Dependiendo del caso, el tratamiento consistirá en un tallado selectivo para equilibrar la oclusión, la colocación de una férula inferior de reposicionamiento o aparatología ortodoncia u ortopédica.

Problema bioquímico: el electrogalvanismo provocado por la presencia de distintos metales en boca (metales de prótesis, implantes, amalgamas) es una corriente continua que puede provocar una sobreexcitación de los nervios del sistema estomatognático y sobre todo del trigémino. A nivel muscular las informaciones nerviosas están alteradas, pudiendo provocar una hiperactividad de los músculos masticadores y originando el bruxismo.

El tratamiento consiste en retirar las amalgamas y los metales de la boca. La extracción de amalgamas se realiza siguiendo un protocolo meticuloso para no

perjudicar la salud del paciente.

Problema visceral: la presencia en el intestino de parásitos de tipo oxiuros (lombrices) afecta tanto a niños como adultos que rechinan los dientes durante la noche y a veces durante el día.

El tratamiento es la desparasitación y tratamiento homeopático, fitoterápico y nutricional adecuado.

Problema emocional: el bruxismo está relacionado con la rabia, la cólera no expresada, el sentimiento de frustración y los miedos. A ello hay que sumarle que el ser humano actual vive en una situación de estrés diario.

El paciente libera estas tensiones por la noche.

El tratamiento puede combinar homeopatía, flores de Bach y liberación somato-emocional y energética, ya que el paciente debe librarse de dichas emociones. Un tratamiento psicológico también puede resultar útil.

Es muy frecuente la asociación del problema estructural y emocional. En dicho caso el tratamiento combinado es útil para resolverlo.

El bruxismo es siempre una señal de alarma a la que hay que prestar una atención especial para evitar mayores complicaciones. TM

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*



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



www.clinicadentalmartarazona.com



MIEDOS, ESPERANZA, FELICIDAD

Equilibrio entre mente y corazón, una fórmula para sentirse estable y afrontar el día a día



Marta Matarín pertenece al equipo de coordinación nacional de Brahma Kumaris.

al término de su disertación sobre el tema "Liberarse de las influencias y vivir sin miedo" le pedimos que resume su contenido para publicar en la revista, pero de inmediato la conversación gira hacia la felicidad porque, después de todo, he aquí la cuestión: si vivimos sin miedos, seguramente nos sentiremos felices... ¿o no? "Buscamos la felicidad en medios externos, intentamos que el

trabajo nos haga felices, también la familia, o ir de vacaciones a tal sitio... Sin embargo, ¿esa es la auténtica felicidad?", comienza diciendo Marta Matarín, miembro del equipo de coordinación nacional de Brahma Kumaris, y prosigue: "Puede que aún así no esté satisfecha conmigo misma, y todos conocemos casos de este tipo".

Es que, más allá de tener todo aquello, "está el miedo de hasta cuándo lo tendrás, el miedo de perder lo que un día considerabas

que era un éxito. Vemos que todo eso no es un éxito permanente, o una felicidad permanente que siempre se encontrará ahí".

Según esta visión, puntualiza, "este otro miedo conduce a darse cuenta de que todo lo externo, en esencia, no es lo que produce una verdadera satisfacción personal", y es que "el hecho de ir detrás de algo me crea ansiedad y estoy en el futuro, no aquí", reflexiona.

Generalmente entendemos que "puedo ser feliz mientras consi-

go mis objetivos, disfrutar y estar contento siempre y cuando voy obteniendo algo", pero Marta invita ir más allá: "Ver cómo esa felicidad nace de dentro. He conocido personas que han tenido absolutamente todo lo que uno consideraría que es necesario para ser feliz y en cambio no lo son. Conocemos personas a quienes quizá les vaya bien las cosas, pero en realidad qué significa que las cosas nos vayan bien; finalmente, todo es una cuestión de creencias".

Fracaso, éxito

Aquí introduce otro elemento relevante: el fracaso. "Socialmente el éxito está bien reconocido y no el fracaso, cuando en realidad detrás de un fracaso puede haber éxito. Detrás de estas nubes o tormentas, incluso, está el sol. En el fondo hay algo bueno ahí, siempre y cuando aprendamos y nos sirva de cara al futuro".

También existe el problema del tiempo. Al respecto, Marta señala que "pensando en el pasado, algunos lloran por lo que han tenido pero ya no, o nunca tuvieron. Se sienten fracasados o anhelan algo que está en el futuro. Por tanto son como aquel burrito al que le muestran la zanahoria para que avance y nunca la alcanza. Se lamentan, pero con el presente, que es el mayor regalo de la vida, ¿qué hacen con él?".

Mientras tanto, a quienes consideran que su presente no es tan dichoso propone observar "qué actitudes pueden desarrollar ahora", e invita a reconocer que "en el marco de la crisis están pasando cosas muy bonitas, personas que demuestran un sentimiento precioso de generosidad

y solidaridad que antes no surgía de esta manera; vecinos, familias, que se ayudan unos a otros. Quizá no estamos valorando las cosas como debiéramos".

Y también están quienes ya se han jubilado. Algunos no saben qué hacer, cuando "tienen todo por hacer, tanto para dar...". Marta recuerda que "jubilación viene de júbilo, alegría". No obstante, "hay muchas personas que se han dejado llevar por su identificación con todos los roles que han representado en su vida y de repente los pierden, entonces sienten que pierden su identidad, lo pasan muy mal. Pero deben saber que 'hacían de'. No eras tú ese puesto de trabajo con el que te estabas ganando la vida. Además puedes descubrir el valor del tiempo. Personas jubiladas que hacen con su tiempo maravillas, cosas que les satisfacen, les llenan, cosas que jamás habrían pensado y descubren el valor del tiempo en sí mismo porque están aportando a la vez. El hecho de que hacer algo para los demás es francamente útil".

Recursos internos

Por último, se encuentran quienes "tienen muchas cosas en su contra". Al respecto, Marta dice:

"No estoy segura de que tengan todo en contra. Veamos, quizá sea la oportunidad de sacar de mí algo que jamás había pensado que sería capaz de hacer, o dedicarme a algo, o desarrollar una habilidad con la cual no me vinculaba para nada. Se trata de ver la botella medio llena. Está claro que eso también exige lo mejor de uno, lo cual es bueno. Cuando se consiguen las cosas con facilidad no se valoran para nada. Cuando alguien no obtiene algo por sus propios medios, los demás pueden ayudar, por supuesto, pero cuando algo sale de dentro de uno, de la creatividad que uno desarrolla cuando se acaban las posibilidades, encuentra en sí mismo recursos a priori impensados".

En cualquier caso, admite que "el estado anímico es fundamental, es decir, no perder el ánimo ni la esperanza".

Mantener un equilibrio entre la cabeza y el corazón, para también estar presentes de esta forma. Resulta fundamental "para sentirse seguro, firme, estable y por lo tanto para poder afrontar situaciones del día a día sin miedo, y sin expectativas, confiando en las cosas que suceden, fluyendo, sin perder las oportunidades que aparecen". TM



RESPIRA BIEN, TÚ LO VALES

Para sentirse feliz hay que contactar con el cuerpo. Es la sencilla fórmula que propone con simplicidad y gran despliegue de buen humor María Àngels Farreny. Posiciones corporales y respiraciones incorrectas empiezan en la infancia, respondiendo a frases conocidas: "eso no se dice, eso no se hace, eso no se toca..."

-Ahora mismo, ¿cómo tengo que respirar para hacer una entrevista entretenida, M^a Àngels?

-En primer lugar, para hacer una entrevista entretenida tú tienes que ser un personaje entretenido (risas). Pero respondiendo a tu pregunta, recuerdo una vez que me preguntaron cómo se podía incentivar a un joven que estudiaba un máster en administración de empresas, cuya postura era de dejadez, y pregunté "¿le gusta lo que hace?, porque si no le gusta difícilmente podremos incentivarla".

-Para facilitar la comunicación y lograr empatía en cualquier situación, ¿debemos adoptar una postura cómoda o prestar más atención en cómo es nuestra respiración?

-La compostura es mental, y si se habla desde la mente, se tiende a controlar todo. Como si hubiera un manual, todo debe ser como te dicen, y así terminas controlando tu manera de ser. Mejor, si eres una persona seria, sigue por ahí, y si eres divertido, como puede ser mi caso, búscale siempre el lado divertido a la cuestión. Evidentemente, dejando claro cómo es cada uno, al comunicar puedes utilizar herramientas como la postura y la respiración. Personalmente, huyo cuando me preguntan estas cosas como si las reacciones de los humanos se pudieran encajar. La vida no es un manual.

-Para la respiración, olvídate de todo lo que has aprendido.

-Para entender qué significa respirar, tápate la nariz e intenta respirar sin hacerlo por la boca... ¡Respirar es vivir! El órgano que más oxígeno requiere del ser humano es el cerebro, después del corazón. Si el cerebro no está bien oxigenado, tendremos muchos problemas cognitivos y enfermedades. Partiendo de esta base, al respirar bien me doy cuenta de que vivo bien, disfruto de mi presente, de lo que tengo y no de lo que no tengo. Hay gente que, a pesar de tener el vaso medio lleno, siempre se queja, mientras que otra que tiene la facilidad de ver la vida como una continua evolución, aprendizaje, lleva otra vida. Los primeros hacen respiraciones cortas y rápidas, y su cerebro está mal oxigenado; en los segundos, sus respiraciones son más largas y profundas, y su cerebro mucho mejor oxigenado. Para sentirse feliz hay que contactar con el cuerpo, porque si no es una felicidad mental marcada por lo que tienes, tu nivel social, posesiones materiales, títulos...

-¿Para sentirse feliz hay que respirar bien?

-No es exactamente así. A quien es feliz, y en el libro lo pongo, no le hace falta sentirse bien o respirar bien. Si eres consciente del presente, de lo que haces, te amas. Pero la mala forma de respirar viene de la

época que habitualmente se dice a los niños "esto no se dice, esto no se hace, esto no se toca". Ahí sentimos miedo y cuando el humano siente miedo lo primero que hace es cortar la respiración y automáticamente la musculatura se resiente en una especie de auto-protección. Si el niño pequeño crece con unos padres amorosos difícilmente tendrá la respiración y posturas erróneas. Al convertir el amor en un contrato comercial con frases como "te quiero si tú me quieres", "si te portas bien te compraré...", "si desobedeces mis órdenes te castigaré", el niño se ve obligado a adaptarse "No puedo hacer lo que quiero porque si no papá, mamá, no me querrá". En esa fragilidad de la infancia, ¿quién se atreve a no ser amado? Empiezas a dejar de ser tú o lo que realmente te gustaría hacer y lo cambias por ese cariño, esas palabras "te quiero". Luego, sobrevivimos y llegamos a mayores, sin una respiración correcta, o una posición adecuada, como tampoco, quizá, una alimentación idónea porque esa persona ya no tiene autoestima.

-¿Qué hacemos con esos adultos con un niño interior tan coartado, preso, condicionado, programado?

-Hace un tiempo di una conferencia para un grupo del Rotary Club. Fue una charla simple de la respiración, de la postura para adquirir la auténtica serenidad, que se adquiere con algo que se llama felicidad,



"Al respirar correctamente disfruto del presente", afirma M^a Àngels.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Experiodista científica, María Àngels Farreny trabajó en La Vanguardia, El País y el Mundo, así como prensa especializada. Fue responsable de prensa en el Consorcio de Promoción Comercial de Cataluña (COPCA) y en el Centro de Innovación y Desarrollo de Empresas (CIDEM). También se desempeñó en el Departamento de Industria de la Generalitat de Cataluña y en la Universidad Politécnica.

En India se formó en técnicas terapéuticas (Cráneo-Sacral, Tantra y Respiración Consciente). Más de 15 años de experiencia le avalan como entrenadora personal de respiración, educación corporal y liderazgo. Ha impartido talleres en España, Francia y Alemania. En 2011 pone en marcha Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració.

Acaba de publicar "Dime cómo respiras y te diré como vives", editado por Vortex.

Más información en <http://www.naturarespira.eu>

una felicidad serena, de agradecimiento, es decir, la capacidad de agradecer constantemente lo que tienes e incluso lo que no tienes. En un momento determina-

do un señor me dijo: "Yo tengo todo resuelto", dándome referencias de su potencial económico. Pero no era feliz. Entonces le respondí que le faltaba lo más importante para ser feliz: su niño interior. Sin llegar a llorar, sus ojos enrojecieron. Había tenido que conseguir con muchísimo esfuerzo, cosas materiales y prestigio, para que los demás lo respetaran y valoraron, pero había olvidado a su niño pequeño, el único que le podía dar el auténtico valor y respeto que estaba buscando. Buscamos fuera lo que ya tenemos dentro. ¿Qué hacemos con esos adultos con su niño coartado? En Natura lo primero que hacemos es llevar a la persona a darse cuenta del gran potencial que tiene internamente y sobre todo de cómo respira y se sienta, y en función de esto sabemos la llevamos a descubrir cuáles son sus creencias limitantes y en que parte del cuerpo se ubican. Lo vemos porque un pensamiento origina una emoción, que a su vez produce una manera de respirar y a su vez genera un gesto o patrón muscular. Si es miedo cortar la respiración, generará una tensión muscular como forma de protección del entorno y responderá a un patrón o creencia limitante. Ahora imagina que la energía de ese pensamiento la pones a trabajar tu favor, brutal ¿no? Si generaste una tensión muscular ¿porque no puedes revertirlo y generar lo contrario? Si tenemos el poder de tensar también lo tenemos para relajar, por lo tanto... Una emoción genera una respiración y esta un gesto, si reeduco otra vez mi cuerpo y mi respiración, estoy reeducando mi mente, estableciendo nuevas sinapsis, incluso generando nuevos neurotransmisores.

-Un elemento clave parece ser el diafragma...

-Sí, el papel fisiopatológico del diafragma en la evolución de las enfermedades crónicas es ignorado y descuidado por completo en la literatura médica. Al inspirar se abre como un paraguas y al exhalar nos ayuda a empujar el aire residual de los pulmones. Si ese paraguas cuando se abre no tiene espacio para hacerlo totalmente, ya no hay una buena inhalación y no puedo coger todo el aire. Al sentir miedo mi musculatura y las costillas no tienen movilidad, por lo tanto el diafragma no se mueve. Aquí es muy importante recalcar la importancia del comportamiento activo de la cintura abdominal, que influye en el desarrollo del proceso respiratorio y condiciona su eficacia tanto como la correcta postura. En Natura Respira recalcamos la importancia de realizar nuestras respiraciones diafragmáticas con un buen control de la cintura abdominal. Nada de inflar el vientre durante la inspiración, entre otras muchas cosas, dilata el abdomen.

-¿Y qué sucede cuando el diafragma no funciona?

-A nivel emocional, no eres feliz. Y una larga lista de cosas se desencadena. Cuando alguien hace lo que quiere, se generan no sólo las famosas endorfinas, sino una actitud frente a la vida. Al mejorar la función del diafragma mejoran todas las funciones del hígado, entre otras bondades.

-Me gusta esa frase que sueles decir: "... porque yo lo valgo".

-Para mí la vida es absolutamente maravillosa y tomo de ella lo que me da. Puede que no sean grandes cosas para otra persona, pero para mí es suficiente ver las montañas nevadas que tengo alrededor de casa o mis tres perros que son recogidos, sentir los latidos de mi corazón y mirar una puesta de sol... No he nacido en África, utilizo 20 litros de agua cada mañana para ducharme, no tengo que matar a nadie para conseguir una botella de agua. Aunque esté en el culo de Europa, sigo siendo europea. Esas son ventajas brutales incluso en una sociedad con crisis; a veces olvidamos que hay gente en otros sitios del planeta que no tiene para comer. Lo he vivido en India, allí siguen siendo felices incluso si no hay para comer, te sonríen. Si perdemos el valor de lo que sí tenemos difícilmente seremos felices. Es un proceso evolutivo emocional lo que hacemos, de hecho tomar conciencia de lo que posees significa valorar lo que tienes y dejar de llorar por lo que no tienes.

-¿Cuándo empezaste a valorar lo que tienes?

-Al regresar de India, en 1992. Era periodista científica, estaba en la cima de la profesión. Tenía una página en La Vanguardia los sábados, trabajaba para El País, también estaba como adjunta en la Politécnica de Barcelona, jefe de prensa del COPCA y CIDEM, hacía colaboraciones para medios franceses, y dije "¡basta!, ¿para qué me sirve esto?", y me fui. Vivimos en una sociedad en que se valora el tanto tienes, tanto vales. Para mí, la vida es una búsqueda constante de algo que no es material. Conseguir dinero es fácil, sin embargo ser feliz ya es harina de otro costal. Eso requiere práctica. En la infelicidad hay un hábito, una víctima, quejas..., en la felicidad hay una constante evolución personal, una actitud.

-¿En India encontraste la felicidad?

-En India descubrí lo que no quería, luego me costó años saber qué es lo que quería (risas). Estuve casi un año y lo que vi fue suficiente como para comenzar un proceso de reeducación de quién era yo y cuál era mi poder, por cierto ese que todos tenemos.

-¿Cómo es tu trabajo, concretamente?

-Tomo lo que me gusta de Oriente y lo de Occidente y hago un mix. Hay escuelas de respiración, de postura corporal, de nutrición y de crecimiento personal, pero cada uno tira por su lado. En Natura Respira 3.0 aunamos todo en una metodología simple, que lo aplicamos en el campo educativo, empresarial y con emprendedores. En enseñanza porque los niños son el futuro, en la empresa porque hay un cambio brutal, y con los emprendedores porque de tener un sueldo fijo, que da una aparente tranquilidad, te encuentras que debes buscarte tú las habichuelas. La inseguridad genera mucha ansiedad que es el gran problema de cualquier sociedad del bienestar. Hemos vivido muy bien y nos hemos olvidado de ser felices.

En mis clases lo primero que hace la gente es muy sencillo, piensa en algo que le preocupa. Consideramos que "pre-ocuparse" es un hecho mental y "ocuparse" es corporal, una actitud. Cuando lo piensan, les digo que se tapen la nariz sin respirar por la boca y en el momento en que están a punto de ahogarse, que reflexionen qué es más importante: aquello que tanto les preocupa, o seguir viviendo para poder ocuparse.

Pero yo no quiero que esto quede como una técnica porque sin consciencia no sirve de nada. Una vez adquirida la técnica en respiración y postura, te la puedes cargar porque ella no te dará la consciencia del presente sino que será la propia consciencia de la valoración de tu presente quién te aportará dicha consciencia.

-Hablemos de la correcta posición.

-Siéntate y coloca tu cuerpo en 90 grados, que los pies no cuelguen sino que toquen el suelo, en forma de cuatro. Descubrirás una serie de ventajas en esta posición: protegerás las vértebras lumbares, con lo cual la parte superior de la musculatura estará bien, y también las cervicales, zona de la que mucha gente se queja habitualmente. El "sofing" es la posición de la víctima, palomitas y televisión. Colocarse en 90 grados provoca una actitud interna porque para mantenerla al principio tengo que hacer un pequeño esfuerzo, como si estuviera haciendo abdominales. En esa posición, otra gran ventaja que se nota rápidamente

es el hecho de que tu respiración la puedes alargar mucho más y lo que comes te sienta bien, sin hacer caer el peso sobre órganos como el hígado, situado debajo del diafragma. El hígado es el gran limpiador de toxinas, un magnífico laboratorio. Un pensamiento puede estropear mi hígado, como cuando cae una ficha de dominó y caen las demás.

-Brevemente, ¿qué encontramos en tu libro, "Dime cómo respiras y te diré cómo vives"?

-El libro está hecho tal y como yo imparto mis talleres, es muy práctico. En la primera parte hablamos de física cuántica para ayudar a la gente que entienda que si hay un camino para autodestruirme, ese mismo camino lo puedo utilizar para construirme. En la segunda parte explicamos cómo funciona el diafragma, qué es una apnea... y en la tercera parte exponemos técnicas de respiración. Además aparecen dos anexos. El primero lo ha escrito una buena amiga mía y colaboradora de Natura, nutricionista, Cristina Vallés, que trata sobre la alcalinización de la sangre con una respiración consciente y una correcta nutrición, qué alimentos aportan oxígeno y cuáles acidifican la sangre. Y en el último apartado se incluye un extracto del trabajo original del médico Antoni Fernández Solá, sobre la utilidad del oxígeno puro en el tratamiento de la sensibilidad química múltiple. Este doctor ha tratado pacientes con dicha enfermedad y también con fibromialgia, colocándolos en una burbuja con oxígeno puro durante equis tiempo y logrando la remisión de la patología. Oxigenarse bien es vivir bien.

-Seguramente, oxigenarse bien significa calidad del aire que respiramos.

-Claro. Recuerdo que cuando éramos jóvenes y teníamos gripe, nuestra madre nos cambiaba el pijama y las sábanas todos los días, ventilaba la habitación aunque hubiera baja temperatura en el exterior, y si teníamos fiebre, nos hacía tomar una ducha. Hoy en día la gente no abre las ventanas por el aire acondicionado, con lo cual el aire que respira está viciado. Respirar significa vivir. Con pensamientos buenos, positivos, cariñosos hacia nosotros mismos, cogeremos más aire y viviremos mejor. TM



YÁMANA, TIERRA DEL FUEGO

*"Vivir, respirar,
ser feliz"*



Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora

Yámana es el nombre real de una de las tres tribus primitivas y originales de la Tierra del Fuego, en el extremo más meridional de América del Sur. Significa "vivir, respirar, ser feliz". La fuerza implícita en esta palabra despertó en mí un sentimiento profundo y tierno, sin saber siquiera su traducción. Luego, al conocerla, comprendí el porqué. "Yámana, Tierra del Fuego" es el nombre de mi nueva y segunda novela que este mes de marzo, de la mano de la editorial valenciana Carena Editors, llega a la tuya, querido lector, culminando con éxito este proyecto. Porque si bien es cierto que disfruto mucho mientras estoy en el proceso creativo, también lo es que, por encima de ese disfrute, de la creatividad, la

imaginación que hay en mí, está mi deseo de compartir y transmitir todo lo que llevo dentro: mis valores, mis principios, mi visión del mundo y mi amor a la Vida y a todas sus manifestaciones. De ahí mi actividad literaria y comunicativa que habréis podido comprobar a lo largo de estas ediciones.

Una visión del mundo que pasa necesariamente por la trascendentalidad. Pues de todos los valores superiores del ser humano, el más importante y necesario a mi entender en estos momentos evolutivos de nuestra humanidad es el valor de dar a la vida un sentido trascendental. Y es ese valor el que configura el hilo conductor de toda mi obra literaria hasta el momento.

Si en mi primera novela, "Su último viaje" abordé

la trascendentalidad a través de una bella historia de amor y reencarnación, en "Yámana, Tierra del Fuego" lo hago igualmente a través de una bella historia de amor que cuestiona nuestros orígenes como especie en una llamada hacia la paz y el hermanamiento.

Una historia de ficción inspirada en hechos reales y en las vivencias en la Tierra del Fuego, a principios del siglo XX, del antropólogo y filántropo Martin Gusinde, a quien debemos, gracias a sus escritos y fotografías, el recuerdo de aquellos pueblos legendarios llenos de humanidad. No he pretendido acercarme a su figura, más bien he querido hacer un homenaje a su labor y a la de todos los hombres que han dedicado y dedican su vida a la consecución de la paz. Del mismo modo, un agradecimiento a los historiadores, antropólogos, investigadores... pues con su labor nos ayudan a recobrar la memoria del pasado y a descubrirnos en nuestras infinitas dimensiones.

Os esperamos en FestiVa 2014, el sábado 12 de abril, en el Hotel Senator de Valencia. Aurelio Álvarez, director de esta revista, y la que os escribe tendremos el placer de presentaros la novela "Yámana, Tierra del Fuego". Y, mientras tanto, os adelanto la sinopsis. Espero que os guste y os invite a vivir, respirar y ser feliz: a ser "Yámana".

"Si ya no descendemos del mono, como afirmó Charles Darwin, ¿de dónde venimos? ¿Por qué desapareció el Homo de Neanderthal sin solución de continuidad allá por el 35.000 a.C.?..."

"En 1923, tras dos años de convivencia con las tribus fueguinas, el joven antropólogo polaco Krzysztof Wazyck se despidió de sus amigos nómadas del mar, llevándose consigo a Europa, además de su afecto y amistad, un supuesto gran hallazgo capaz de comprometer seriamente los cimientos de la ciencia moderna e incluso creencias y dogmas milenarios; y una gran experiencia introspectiva "El Kina", paralelismo entre sueño y realidad, que lo transformó para siempre en Mank'ácen: "el cazador de sombras"... Dejando atrás una tierra fría y hostil, impresionantemente bella, y el gran amor de su vida: la india Kamanakar.

"Una historia fascinante de principio a fin, inspirada en hechos reales y en las vivencias del antropólogo y filántropo Martin Gusinde en la Tierra del Fuego.

"Una invitación a la búsqueda de lo que ignoramos de nosotros mismos". TM

www.emizanon.galeon.com

MANOS REIKI

CLASES
YOGA
PILATES
TAI CHI
DANZA ORIENTAL

YOGA TAMBIEN
PARTICULARES
PARA PERSONAS
CON PROBLEMÁTICAS
DE DOLOR, MOVILIDAD
O PATOLOGÍAS

INCORPÓRATE AHORA. GRUPOS LIMITADOS

Terapias REIKI e iniciaciones todos los niveles.

VISITA NUESTRA WEB
www.manosreiki.net

San Vicente, 78 - 3º - Pta. 3 - 46002 Valencia

Tel. 686 29 23 15

UN HOMBRE, UN MAESTRO UN HERMANO

*En memoria de
Lluís Juan Bautista*

Eduardo Horacio Grecco
Psicólogo,
maestro en Terapia Floral



Lluís Juan Bautista, representa la tradición más cercana a la obra y el legado del Dr. Edward Bach. Palabras simples de decir para mí, pero que supusieron para Lluís, un compromiso singular, poco usual en nuestros días, con la búsqueda constante de rescatar los textos y el mensaje del creador de la Terapia Floral, tal como fue y no como las reescrituras y distorsiones lo presentan hoy, que, muchas veces, las vacían del contenido revolucionario de su enseñanza.

Compartimos con Lluís la pasión por reconstruir una historia olvidada, la de Bach, sabiendo que olvidar la historia no es solo mutilar el saber sino condenar a la Terapia Floral a la repetición. Y fue Lluís el promotor esencial de un movimiento de volver a Bach para comprender en profundidad el mensaje contenido en su obra.

Sus textos son memorables e insustituibles. "Bach esencial y Sistema Bach" constituyen pilares que brindan las herramientas para entender dos propuestas de Bach en torno al ordenamiento de sus remedios: las dos listas y los siete grupos.

Su tesón permitió rescatar el texto de Mary Tabor, "Fiel a ti mismo", que Bach pidió a Mary que escribiera, y que él hizo traducir a su coste y que hoy podemos disfrutar todos en una bella edición de Ediciones Continente.

Pero es, tal vez, en sus escritos, presentados en numerosos congresos y jornadas, en donde se puede hallar lo mejor de la producción de Lluís. Su fineza argumental, su ojo crítico, su capacidad de conectar eventos con textos,

geografía con historia, hacía de sus presentaciones un memorable momento de aprendizaje para todos.

Hace un tiempo, ya sabiendo de su enfermedad, Lluís me comentó que su ilusión era poder saber quién había sido Mary Tabor y ver las obras completas de Bach, con todos los textos y documentos que en estos años rescatamos, publicadas.

Su primera ilusión está completada. La investigación dio su fruto y sabemos quién fue Mary Tabor y el lugar que ocupó en el trabajo y la vida de Bach, tal como lo hizo conocer en su face. La segunda, Lluís no pudo verla concretada pero sí partió sabiendo que este año saldrá a la luz.

Su compromiso con la verdad era irrenunciable y prefirió dejar lugares que lo beneficiaban antes que renunciar a lo que pensaba.

Gocé de su amistad y su enseñanza. Dialogamos mucho a lo largo del tiempo y sé que sin él, el mundo de las Flores de Bach queda sin un tribuno incansable del estudio y la reflexión sobre Bach.

Dios ha sido generoso conmigo al permitirme haber estado compartiendo con una persona como Lluís ideas, saberes y proyectos. No creo que pueda olvidar su legado, ni su actitud monacal ante la vida, ni su humor, ni su cariño. Con el tiempo sé que el mundo floral valorará de otra manera su trabajo, quizás hoy no muy reconocido pero fundante para un auténtico conocimiento de Bach y su obra.

Querido Lluís, descansa en paz, tus semillas fructifican. TM

Viajes Nefer

Tailandia

Salida: 29 de Noviembre con regreso el 9 de Diciembre de 2014
Desde VALENCIA

CATEGORÍA 4
MEDIA PENSIÓN

11 días: 3 noches en Bangkok + 1 noche en Phisanuloke + 1 noche en Lampang + 2 noches en Chiang Mai + 1 noche en Chiang Rai

VISITAS: Paseo en barco por el río Chao Praya, Pagoda Pho, Templo del Buda tumbado, Gran Palacio, Buda esmeralda, Mercado de amuletos, vistas panorámicas de Bangkok desde Baiyoke Sky, Templo de los Monos y Museo de Narai Raja, Templo de Maha Dhat, Museo de Ramkamhaeng, Templo de Wat Maha Dhat, Sri Satchanalai, Templo de Wat Phra Dhat Lampang, Templo de Haripoonchai, poblados de Bo Sang y San Kam Phaeng, Wat Phra Singh, Wat Chiang Man, Wat Suan Dok, Doi Suthep, Templo del Wat Doi Suthep, tribu Meo, tribus Akha, tribu Mujeres Jirafa, Triángulo de Oro, recorrido en barca por el río Mekong.

Precio final (tasas incluidas) **1.950€**

El espíritu del planeta

India

vuelo regular de Turkey Airlines
MEDIA PENSIÓN
con visitas del circuito incluido
Hoteles 4*

Vuelos domésticos
KHAJURAHO, VARANASSI, DELHI
1.880 €
(PRECIO FINAL TASAS INCLUIDAS)

Ven a conocer el alma
de este maravilloso país

Salida: 29 de Noviembre con regreso
el 9 de Diciembre de 2014
desde VALENCIA

VISITANDO...

Viejo y Nuevo Delhi, Samode, Jaipur, Amber, Museo Albert Hall, Hawa Mahal, Fatehpur Sikri, Agra y el Taj Mahal, Ashran de la Madre Teresa, Fuerte Rojo, Jhansi, Orchha, templos de Khajuraho, Varanasi, Sarnath y paseo por el río Ganges

11 DÍAS Y 9 NOCHES:

2 noches en DELHI
2 noches en VARANASI
1 noche en KHAJURAHO
2 noches en AGRA
2 noches en JAIPUR

EL VIAJE DE TU VIDA

Nuestra capacidad para lograr cosas extraordinarias está condicionada por la facilidad de esquivar el inconsciente colectivo

Ana Pérez

Shamanic Practitioner,
Terapeuta Gestalt,
Coach y periodista



Ernst Jünger concibió en 1970 el término psiconautas, navegantes de la conciencia. Los psiconautas están interesados en incrementar su comprensión y expandir su conciencia y para ello utilizan su cuerpo como un laboratorio en el que experimentar con su percepción usando técnicas de trance de origen religioso, tradiciones ceremoniales de diferentes tribus del mundo, psicoactivos o simplemente experimentando por intuición, respiración alterada, la frecuencia del tambor y otros. El psiconauta explora la psique para mejorar ciertas capacidades psicológicas, conocer el potencial espiritual o mental del hombre y acercarse a la comprensión del universo y de sí mismo por medio de la observación y alteración de su conciencia, fenómeno antiquísimo y más prosaico de lo que el rimbombante nombre –alteración de la conciencia– supone. La espiritualidad es una cualidad intrínseca del ser humano, tan inevitable como el dormir, el comer o hacer sus necesidades.

Extraordinarios talentos intelectuales y artísticos nos han brindado sus frutos geniales (Aldous Huxley, Salvador Dalí, Carlos Castaneda, Ram Dass, Jimmy Hendrix... entre otros muchísimos) gracias a la exploración interior de sus conciencias. Alicia, el personaje del libro "Las aventuras de Alicia en el País de las Maravillas" y

arquétipo de psiconauta, es mi favorita. Adoro a Alicia. La amo. Y me apasiona particularmente la versión cinematográfica de Alice Liddell en la película de Tim Burton que recrea y continúa la historia original. Alicia encarna la parte más heroica de todos nosotros, la más pura, la Libertadora. Es una niña rubia, y como dijo Jesús, "dejad que los niños se acerquen a mí", refiriéndose a que sólo una mente inocente, libre de prejuicios, de dogmas y de creencias preconcebidas –una cabellera rubia, simbólicamente– puede entrar en el reino de los cielos, en otras dimensiones más allá de lo físico y en donde tiene su origen lo físico y se hallan las leyes que gobiernan el mundo de la materia. Lewis Carroll es el seudónimo de Charles Lutwidge Dodgson, matemático y lógico, escritor de la obra que toda ella es un desafío a la lógica y al mundo de lo posible. Las aventuras de Alicia son una representación de lo que puedes experimentar durante un viaje chamánico, de lo que nos encontramos en el Mundo de Abajo: animales que hablan, cambios de forma y tamaño, desafío a las leyes físicas, mimetización con tu animal de poder, criaturas míticas, revelaciones del Ser...

Es natural anhelar lo imposible, pero tenemos incrustadas numerosas creencias sobre lo que se puede y no se puede hacer. El inconsciente colectivo, la realidad de consenso, sólo acepta hechos, esto es, datos científicos

disponibles almacenados en su memoria. Tanto el conocimiento científico como el pensamiento actual son productos del mismo inconsciente colectivo; y el simple hecho de que mil millones de personas no aceptaran hace un siglo que el hombre podía volar, hacía que esta ocurrencia fuera imposible. Pero esos mil millones de personas estaban equivocadas. Es cuestión de percepción y de creencia.

Nuestra capacidad para lograr cosas extraordinarias, para hacer milagros, está enteramente condicionada por la facilidad y rapidez con la que esquivemos el inconsciente colectivo. Lo que nos frena es nuestro apego al inconsciente colectivo, a los patrones de creencias del mundo. Este apego, que aceptamos al nacer, es el principal reto que tenemos en la vida; de aquí que nuestra meta espiritual sea elevarnos por encima de él. Para formar parte de una conciencia superior hay que abandonar el lugar donde

te encuentras ahora mismo y adentrarte en lo desconocido. Esto da lugar a que todos los relatos del camino del iniciado, el viaje del héroe, el viaje interior, hablen de soledad, ya que a medida que te alejas de la antigua energía, vas notando una sensación de pérdida. Los milagros no son lógicos.

Tendrás que empezar a elevarte por encima de esta conciencia colectiva e ir a otras dimensiones: otros mundos interiores o viajes interiores. Es la búsqueda del Santo Grial o la matanza del dragón: el día glorioso en que Alicia se enfrenta y da muerte al Galimatazo. Estos viajes tienen una realidad interna y una manifestación externa en lo físico y cualquier cosa que puedas concebir forma de hecho parte de ti en el momento presente. La circunstancia de que aún no lo tengas en la mano es irrelevante. Sea lo que sea que concibas, está en un estado de progresivo devenir. Nadie entra en el reino de los cielos

que lleva dentro hasta que no haya domado el dragón de la negatividad heredada del inconsciente. Es el eterno conflicto entre el corazón, que representa nuestros sueños y deseos, y la razón, que sentencia lo que es posible y lo que no. ¡Que le cooorteen la cabeza!

Encima de la seta gigante, Alicia encuentra a una oruga azul sentada y fumando un narguile. La Oruga, de manera prepotente, interroga a la niña sobre su identidad. Ésta no pudo responder de una manera sencilla, pues consideraba que, tras haber cambiado de tamaño varias veces, su propia identidad se había perdido y en ese momento ella misma ya no sabía quién era.

¿Y tú? TM

Ana Pérez facilitará un taller de Visualización Creativa en el encuentro de Semana Santa en Caudiel. Más información, www.epopteia.es, 615 856 360, info@epopteia.es

TALLERES DE:

- RISOTERAPIA
- CHAMANISMO
- MAGIA CREATIVA
- NIÑA DANZA
- CONCIERTO MEDICINAL
- YOGA
- INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN
- EXCURSIONES A LA NATURALEZA
- AGUAS TERMALES
- NOCHE DE DISFRACES
- CINEXPANSIÓN
- DELICIOSA COMIDA VEGETARIANA
- UN LUGAR DE PODER

TODO POR SÓLO 225€
(ALOJAMIENTO, COMIDAS,
TALLERES Y ACTIVIDADES)

PLAZAS LIMITADAS HAZ TU RESERVA YA!!

Semana Santa Caudiel

Cuatro días extraordinarios de naturaleza, descanso, nuevas amistades, talleres de crecimiento personal y exquisita comida vegetariana en el fantástico paraje natural de la Sierra de Espadán



INFORMACIÓN Y RESERVAS:
615 856 360 - 607 549 257 - info@epopteia.es - www.epopteia.es

SÉPTIMA EDICIÓN DE FESTIVA

*En abril regresa
este Foro
del Crecimiento
Personal*



El mes próximo regresa, en su séptima edición, FestiVa. Convertido ya en un foro del crecimiento personal en Valencia, este evento nuevamente tendrá por sede el hotel Senator Parque Central, Plaza Manuel Sanchis Guarner, 1 junto a la Pantera Rosa y su entrada será libre.

En un adelanto del programa que se desarrollará el 12 y 13 de abril, están confirmadas las participaciones de Paula Zúnica, terapeuta energética; psicóloga; María Victoria Argote, de Harwitum; Patricia Abarca, doctora en Bellas Artes; los coaches Ana Miguel y José Antonio Orengo; Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal; Ilda Cuevas, terapeuta de bio-neuroemoción; Emi Zanón, escritora y comu-

nicadora, que presentará su libro "Yámana, Tierra del Fuego" entre otros, y como invitado especial, Vicente Gallego, reconocido ensayista y poeta, autor del best seller editado por Kairós, "Vivir el cuerpo de la realidad".

En el apartado musical, podremos disfrutar de las actuaciones de Pepe Lanau, Luka Soriano y el dúo Amores, así como un concierto de sanación chamánica.

Tanto en la página web de la revista, www.tu-mismo.es iremos actualizando el programa y sus novedades. Los interesados en participar con un stand, pueden contactar a través de los medios habituales de contacto: teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, correo electrónico info@tu-mismo.es TM



MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía
Acupuntura
Osteopatía
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91



Charlie Morley

Dos maestros.
Dos tradiciones.
Un sueño



Sergio Magaña

GIRA MUNDIAL DEL SUEÑO LÚCIDO

EL YOGA DEL SUEÑO

12 • 13 JULIO 2014
EN VALENCIA

Inscripciones: AFRIC ART, Caballeros 11 Valencia
Telf: 96 392 60 81



VOLVER A VERTE

Jovial, plural, con distintos linajes y escuelas compartiendo el mismo espacio e inquietudes, eso fue el II Congreso Mediterráneo de Yoga

Víctor M. Flores



es difícil explicar el cúmulo de emociones y sentimientos cuando éstos te envuelven a raudales en tan corto tiempo. Tanto Aurelio Álvarez como yo nos propusimos continuar con la semilla sembrada un año antes debido a la firme creencia de que la ciudad de Valencia, levantina y levantisca, eterno cruce de caminos y de razas, podía convertirse en lo que en este fin de semana se ha consolidado: la capital mediterránea del yoga, figurando entre uno de los congresos de mayor importancia de Europa, no sólo por su número de participantes, sino por su carácter jovial, su carácter plural, en el que distintos linajes y escuelas comparten el mismo espacio porque comparten sus mismas inquietudes, la osadía de compaginarlos con espectáculos no "propios" del yoga o el incluir en su cartel a profesores que recién se estrenan en esta senda con otros consagrados.

Creemos que somos capaces de unirnos por aquello que nos diferencia. En ti creemos, la verdadera razón de este encuentro. Y todo salió a pedir de espíritu.

Volvimos a encontrarnos con caras amistosas debido a la "vox populi" que reclamaron su presencia.

Tao Prajñananda y Ananda Vir Kaur nuevamente expusieron su yoga integrador de dos tendencias que pueden amalgamarse en una sola expresión. El poeta José María Márquez integrado en el maestro de yoga Gopala, secretario de la organización Sivananda Vedanta Internacional, uno de los yoguis más honestos y ecuanímes que conozco, volvió a prestarnos su apoyo y cariño incondicional.

Y con ellos también vinieron Carmen Broch, Eugenia Sánchez, el hatha yogui Cosmin launcu, la escuela mallorquina de yoga Soham, el yoga a 40 de Sabrina Damm, las técnicas sanadoras de Mirenlu Guinea, las técnicas prácticas para vaciar la mente de Fundación Yoga y una aproximación al mundo de la curva y de las espirales del Instituto de Estudios del Yoga.

Se estrenaron con gran éxito Elisabeth Abad, ofreciendo un taller de masaje ayurvédico, la colombiana Gisela Henao, Belinda Christensen con su visión rompedora de cómo impartir una sadhana al acorde del rock, la escuela navarra Mahashakti, proveedora de la más pura herencia de ese gran sabio indio que fue Aurobindo, ese corazón palpitante que es



Toni Bono y nuestros tres platos fuertes con sabor internacional: Jenny Cornero, profesora radicada en Miami que impartió un taller de Yogasana al estilo de su muy admirado maestro Dharma Mitra; las formas físicas del Power Yoga de la húngara Szilvia Körosi, y la representante del linaje Jivamukti, la americano-nicaragüense Ximena Gutiérrez, con su concepto de re-evolución radical de la sociedad y del individuo.

En el salón de actos pudimos ver a ese músico y orientalista que es Pepe Lanau y el Rincón del Tibet, el grupo de pop-rock Patton, la Senda del Caracol del Dúo Amares, entregados al mestizaje musical y al descubrimiento de nuevas melodías; y la exploración del ser humano a través del Naad Yoga de Atmananda Devi Kaur. También pudimos disfrutar en este mismo espacio al astrologo Sirio Simó, toda una autoridad en encontrar lazos firmes entre el yoga

y la astrología, y a Chandra Kaur abriendo cuerpo y mente al yoga tibetano del corazón.

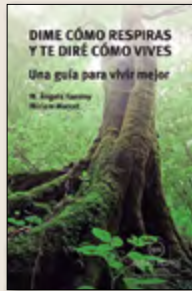
Además de estos tres espacios habilitamos una pequeña feria de muestras dónde todos nuestros visitantes, todos nuestros amigos, cada amante del yoga que puso sus pasos en la Petxina pudo degustar galletas veganas, colgarse como murciélago del columpio dispuesto por Anya Yoga Aéreo, comprar las innovadoras camisetas de Neomistic y sus estampados cargados de tanto significado como "Vete a tomar... conciencia", y otros tantos expositores de aceites, y de fragancias, y de maderas labradas y de piedras en sortijadas y de libros inolvidables.

El mundo llueve a cambio, huele a nuevo. Aurelio y yo sabemos que hay muchas soluciones a la problemática de este planeta, hermoso y degradado, auténtico teatro de luces y de sombras. Sabemos que el yoga es una so-

lución. Porque es espíritu. Porque es voluntad. Porque es una fiesta.

Somos conscientes de que hay más filosofías aparte de la nuestra debajo de la bóveda del cielo. Pero el yoga es una, la que conocemos, la que hizo posible este fin de semana, la que te convocó, te conmovió, te hizo ser instrumento del cambio.

Podemos ser parte del problema o parte de la solución, porque no solo consiste en ser. Consiste en ser con conciencia del lugar que ocupamos en este universo infinito, en esta densidad material, esta inabarcable alegría de la existencia. De verdad, te digo honestamente, después de tantos libros escritos y años en la senda y escuelas y más escuelas y talleres y congresos, que no sé si tu Uno es mi Uno y si todo forma parte del Todo. Sé que en Valencia te encontré. Y vi a un hermano. Vi a una hermana. Vi un alma. Te vi a ti y tengo ganas de volver a verte. TM



Dime cómo respiras y te diré cómo vives
Farreny y Marcel Vortex

A través de prácticos ejercicios y amenos testimonios, se explica cómo transformar una situación negativa en una situación positiva a partir de una buena praxis respiratoria y postural. Hábitos corporales, respiratorios y nutricionales para vivir en paz y armonía.



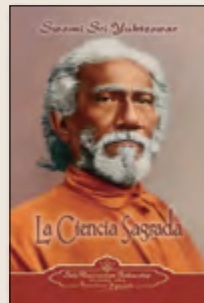
Emocional mente
Joaquim Valls Obelisco

Quejate de forma exhaustiva, sin dejarte nada, absolutamente nada en el tintero, pues cuando llegues al final de este manual y hayas completado los ejercicios ya no podrás volver a lamentarte: y si algún día tienes un bajón, en él siempre tendrás un conjunto de herramientas que te permitirán levantar el ánimo.



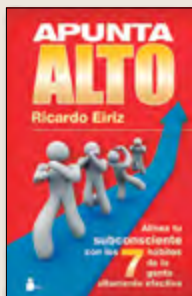
El Buda de la risa
Mario Satz Kairós

El Buda sonriente o de la risa, conocido como Budai en China y como Hotei en Japón, fue un monje vagabundo que vivió a mediados del siglo X y de quien se cuenta que alcanzó la iluminación debajo de un puente un día de tormenta y de lluvia, tras oír retumbar un trueno. Una pequeña joya de la sabiduría y la literatura.



La ciencia sagrada
Self Realization Fellowship Sri Yukteswar

Mediante pasajes semejantes en las escrituras hindúes y cristianas, esta obra pone de manifiesto la unidad esencial de las grandes enseñanzas religiosas de Oriente y Occidente. Con incomparable sabiduría y discernimiento, se explica la evolución universal de la conciencia, la energía y la materia, es decir "la vida".



Apunta alto
Ricardo Eiriz Sirio

Convertirte en la persona que te gustaría ser, desarrollando los siete hábitos que caracterizan a la gente altamente efectiva es más fácil de lo que se piensa. Técnicas simples y poderosas llevarán a cabo una transformación interior que guiará a tu subconsciente para actuar con nuevos patrones de comportamiento.



La verdad sobre el colesterol
Jonny Bowden Stephen Sinatra Urano

Un libro imprescindible para todos aquellos que se toman su salud en serio, profusamente elogiado por los profesionales, que incluye un plan de emergencia para proteger el sistema cardiovascular a través de nuestro mejor aliado: la alimentación.

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.

ITACA ESPACIO CULTURAL.

Viernes de charlas-coloquio en marzo, siempre a las 20: día 14, "Las leyes de la naturaleza: sus relaciones con el hombre", y día 28, "La magia de las plantas". Martes y jueves, presentación gratuita del taller de Filosofía práctico "Aportación de las enseñanzas de diferentes filosofías y filósofos de Oriente y Occidente a nuestra vida diaria". Estas actividades tienen lugar en C/ Catalans nº 6, Valencia, teléfono 963 912 876.

PUENTE DE MAYO EN MARRUECOS.

Del 30 de abril al 4 de marzo, salidas Madrid o Barcelona. Viajes Nefer, teléfono 963 936 232, viajes@viajesnefer.es

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 5, "Superar las pruebas con valentía y con fe"; el 12, "Crear orden, equilibrio y armonía en nuestras vidas", y el 26, "Autorrespeto y dignidad: claves del éxito". El día 22, de 17 a 20, Elizabeth Gayán conducirá el seminario "Comprender y superar la ira". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

AFRIC ART.

Cursos: Alineamiento Cuántico, por Bee Jimpson; Cantos Armónicos, Jacob Helps, Espejo Obsidiana, Sergio Magaña; Radiónica Profesional, Moisés Salvador; Registros Akásicos, Luisa Blanca; Tarot Evolutivo, María José; Geometría Sagrada; José M. Arguix; Sueño Lúcido, Charlie Morley & Sergio Magaña. Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Masaje Cuántico, Masaje Terapéutico, Shiatsu, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO, C/ Caballeros, 11, 46001, Valencia, 963 926 081. www.circuloatlante.es

YOGA ITURBI.

Formación Reiki. Primer nivel, 8 y 9 de abril. Facilita: Vidroh - www.amorzen.org C/ Pianista Amparo Iturbi, 47 (zona Pantera Rosa). Información: 610 374 996, centroyogaiturbi@gmail.com, www.centroyogaiturbi.com

YOGA ITURBI.

Curso 1er. Nivel de Técnica Metamórfica con Mª del Carmen Boira. http://www.mcarmenboira.com/ 12 y 13 de abril (viernes 11, presentación gratuita, a las 19.30). C/ Pianista Amparo Iturbi, 47 (zona Pantera Rosa). Información: 610 374 996, centroyogaiturbi@gmail.com, www.centroyogaiturbi.com

BAÑO DE SONIDO VIBRACIONAL.

El 12 de marzo, a las 20.15 hs., concierto con cuencos, gongs, voz e instrumentos ancestrales a cargo de Yomara y Carla Iglesias. Aportación: 6 euros. Lugar: Rincón de los Sentidos, Jorge Juan 80, Burjassot. Info y reservas: 961 952 571.

7ª edición

Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL
12 y 13 de ABRIL 2014

HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL
Plaza Manuel Sanchis Guarnier
(junto a la Pantera Rosa)

ConFERencias

PresentACIONes

MÚSICA y danZA

STANDs

RINCÓN GastronóMico

UNA CELEBRACIÓN DE LA CONCIENCIA!

TODA LA PROGRAMACIÓN
EN NUESTRA WEB
Y EN FACEBOOK

CONTRATA
TU STAND

Organiza
tú mismo

Entrada gratuita

Info: 963 366 228 · 652 803 027

www.tu-mismo.es