

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 82
Abril
2014



**EL DESEO DE
SER PADRES**

**ENTENDER
LA EMPATÍA**

**BIENVENIDOS
A FESTIVA**



SONIDOS PUROS DESDE EL ALMA

PIONEROS EN SONIDO CURATIVO Y CANTO DE ARMÓNICOS,
Y MÚSICOS DE PRESTIGIO INTERNACIONAL, MICHELE AVERARD Y
NESTOR KORNBLOM RESALTAN EL VALOR COCREADOR DE LA VOZ
HUMANA, MÁS ALLÁ DE LOS ESTEREOTIPOS FORMALES Y ARTÍSTICOS

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 11 a 13 hs.

Aportación: 5 €

Imparte: MAVI MOLL.

GRUPO DE MEDITACIÓN GUIADA

Todos los martes, de 19 a 20 hs.

Aportación: 5 €

Imparte: JOSÉ MARTÍNEZ (SHIKE VALENCIA).

TALLER DE PATÉS VEGETALES

3 de ABRIL de 17 a 19 hs.

Aportación: 15 €

Imparte: MAVI MOLL.

CURSO DE PRIMER NIVEL DE REIKI

26 y 27 de ABRIL

Aportación: 90 €

Imparte: MAVI MOLL.

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

Sesiones de SESIONES DE MASAJE
Y QUIROMASAJE (FISIOTERAPEUTA TITULADO),
REIKI, FLORES DE BACH, NATUROPATÍA

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.

Pídelo al 635 856 228

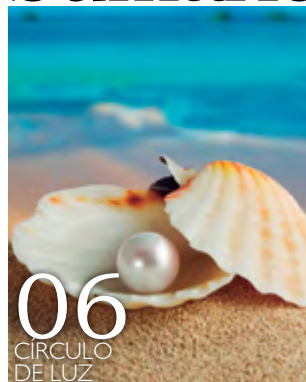
¿Quieres ser distribuidor de nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales



Sumario

abril 2014
82



06
CÍRCULO
DE LUZ



20
ALIMENTO
PARA EL ALMA



28
BIENVENIDOS
A FESTIVA

bienestar

- 04 EL DESEO DE SER PADRES.
- 08 ASIMILACIÓN DE LA SOMBRA.
- 10 ENTENDER LA EMPATÍA.
- 12 EN LA LÍNEA MEDIA.
- 14 APORTES DEL ACUYOGA.

entrevista

- 16 UNIVERSO SONORO.

interiores

- 22 VOLVER A LAS RAÍCES.

la otra realidad

- 24 YOGA Y EL SENTIDO DEL HUMOR.

acontecimientos

- 26 LAS VOCES DE GAIA.

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, Mar Tarazona,
Luis Moya Albiol, Emi Zanón, Teresa Márquez Sanmartín,
Cristina Bustamante, Tomás Ribes Rosner

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.

EL DESEO DE SER PADRES

Las terapias expresivas y la infertilidad

Patricia Abarca
Matrona. Doctora
en Bellas Artes



Se er padre o madre es algo bien valorado social y culturalmente, otorga un estatus diferente a las personas y por eso el embarazo es un acontecimiento de igual modo bien valorado. Sin duda que tener hijos es parte del proyecto de vida de toda persona, dando por hecho que esto ocurrirá de forma natural en alguna etapa de su vida; por esta razón, cuando una mujer y su pareja descubren que son incapaces de procrear sienten que tanto su identidad como su proyecto vital entran en crisis, afectándoles en todas las áreas de sus vidas y tanto en lo individual como en pareja.

Por otra parte, si una persona decide no procrear de manera voluntaria, dicha decisión no es percibida como un problema, sino por el contrario tiende a ser algo aceptado e incluso también bien valorado: optar

por no tener hijos, porque se prefiere centrar la energía en otras áreas o simplemente porque no se siente la vocación de tener hijos como algo prioritario, no es percibido como una tragedia ni por el entorno familiar ni tampoco por la sociedad.

Algunos estudios demuestran que las personas infértiles sin descendencia tienden a presentar niveles de ansiedad mucho más altos que las personas fértiles sin hijos. Es decir, al igual que en otros aspectos de la vida, la causa del shock y de la ansiedad proviene del hecho de desear algo y de no poder tenerlo; por supuesto que si eso que deseamos lo esperamos como algo natural, viéndolo necesario para nuestro desarrollo personal y para nuestro proyecto de vida, y siendo también esperado por la familia y por quienes nos rodean, el impacto al saber que no podemos tenerlo es muy fuerte, ya que al deseo personal se suma la

presión familiar y además la social, y es lo que ocurre con el deseo de tener hijos.

Existe consenso en que el proceso de infertilidad afecta a hombres y mujeres de forma diferente. Se sabe que a una mujer le es más difícil aceptar que una pareja sin hijos pueda constituir una familia, además siente con más fuerza que el hombre el deseo de concebir y de vivir un embarazo, por esto sufre más ansiedad y depresión que su pareja. Está claro que si el deseo más importante de una mujer es ser madre, el saberse incapaz de tener un hijo la conducirá a un sentimiento de desorientación respecto a su proyecto de vida y de su identidad como mujer, tanto en el sentido individual como con su pareja.

Por lo tanto, la infertilidad es algo que afecta más en términos psicoemocionales y sociales que de salud física, pero no debemos olvidar que

el organismo actúa holísticamente como un todo, conjugando mente, cuerpo y espíritu, y siendo capaz de regular cualquier afección transitoria; sin embargo, cuando algo se hace crónico en alguna de estas dimensiones y permanece en el tiempo sin ser resuelto, lo más probable es que termine afectando a las otras dos. De esta forma por ejemplo, si una mujer no acepta y no elabora el daño emocional que le ocasiona el saberse infértil, aún cuando pueda concebir mediante la reproducción asistida, si este hijo es producto de la donación de gametos y no de sus propios óvulos -lo que seguramente preferirá ocultar-, lo más probable es que ese dolor y la ansiedad vivida durante el proceso, sumada al ocultamiento, se conviertan en un peso psicoemocional que la acompañará toda su vida, y consecuentemente en el futuro se alterarán otros aspectos de su salud vital.

Los sentimientos que generalmente acompañan a las parejas infértiles son la ansiedad, la culpa y la baja autoestima, viéndose afectada la comunicación y la sexualidad. Estas parejas reprimen lo que sienten por no hacer más daño al otro, o bien se culpabilizan mutuamente, como en aquellos casos en que la infertilidad puede haber sido causada por algún hecho previo vivido en común. El estrés y la ansiedad tienden a provocar una disminución en la calidad y la frecuencia de las relaciones sexuales, pero también porque las relaciones programadas en días concretos del ciclo, debido a las exigencias del tratamiento como es el caso de las parejas que optan por la reproducción asistida, conllevan la pérdida de espontaneidad, adquiriendo un estado meramente reproductor.

El trabajo con técnicas expresivas es algo de gran ayuda, tanto para la mujer como para su pareja, ya que al poder comunicar de manera indirecta, mediante un lenguaje plástico o corporal, sin necesidad de usar el

discurso verbal, les permite expresar pensamientos y sentimientos reprimidos, liberar la ansiedad y superar el sentimiento de culpa, además de reforzar la autoestima. También en estos talleres se exploran y fortalecen los aspectos vinculados a la comunicación y a la sexualidad de la pareja, ayudándoles a recuperar el sentido del placer y la comunicación afectiva. Generalmente se trabaja cada caso de manera individual, alternando sesión por medio con la pareja y en algunos casos cuando el hombre no puede o no quiere asistir, se trabaja sólo con la mujer.

Las parejas infértiles constituyen un grupo que, pese a su incidencia, aún cuenta con muy poco apoyo en términos psicoemocionales, ya que su problemática tiende a evaluarse desde una perspectiva meramente clínica y ginecológica, pasando por alto el dolor y el daño emocional con el que tienen que convivir. El apoyo arteterapéutico les permite reforzarse en términos psíquicos y emocio-

nales, sin sentirse invadidos en su intimidad, logrando dar un sentido personal a lo que están viviendo, además de reconocer y aceptar sus fortalezas y sus límites.

Si las parejas han optado por la reproducción asistida, se intenta también entregarles herramientas para que lo vivan como un proceso humano, amoroso y sensitivo, y no sólo desde una perspectiva meramente clínica centrada en el desarrollo de los óvulos y en la fecundación de los gametos. Si por el contrario han desistido de la reproducción asistida, es necesario ayudarlas a construir una nueva identidad como parejas sin hijos, o que vean otras alternativas como la adopción; lo importante es que descubran que la vida no acaba ahí y que se puede construir una vida plena y feliz sin hijos, ya que se ha demostrado que las parejas sin hijos pueden ser tan o más felices que las que los tienen. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS

¿POR QUÉ YO NO?

Arteterapia en la Infertilidad

Un espacio donde descubrir cómo liberar los sentimientos reprimidos, modificar la culpa y controlar la ansiedad

Patricia Abarca
620865224 - procreartevida@gmail.com
<http://procreartevida.wordpress.com>

CÍRCULO DE LUZ

*La perla,
por excelencia,
símbolo de
la alquimia,
la pureza,
la energía
femenina
y la luna*



Carla Iglesias
Aqua Aura

Pocos símbolos han tenido que luchar tanto con una creencia. En Europa la perla, joya preciada de nobles y reyes, ganó con fuerza la mala fama de "lágrimas".

Lógicamente permitida sólo a la nobleza, la plebe enseguida asoció ese caro adorno con las lágrimas de un desastroso matrimonio

de conveniencia, consiguiendo así justificar la mala suerte que ellas atraían.

En la India, la perla es símbolo de la energía femenina y muy utilizada para aplacar los efluvios de una luna mal aspectada. Para el tantra, toda mujer posee una perla en su interior, presentada como órgano de máximo placer en su cuerpo, el clítoris.

Para los nórdicos las perlas

se encuentran simbólicamente guardadas por un fiero dragón (nuestro ego), dentro de un oscuro pozo (nuestro interior), y todo guerrero una vez en su vida debe encontrar la pureza de la perla, adentrándose en su cueva oscura y fría después de dominar al dragón.

En la antigua China, existían la creencia y la costumbre de colocar una perla en la boca de una

persona recién fallecida, para que ésta pagara al barquero que llevaba su alma al más allá.

En Japón, la perla es un símbolo destacado junto a la espada y el espejo en el imperio Shinkisaschu. Su leyenda dice que la perla ha sido traída por un trueno, que fecundó a la concha, que resplandeció a la luz de la luna llena, y así dio fuerza a la mujer.

Sea cual sea el lugar de donde proviene su simbología, las perlas son círculos de luz y no dejan de traernos el mensaje de su verdadero origen. El grano de arena que entra en la concha que molesta y hace daño, y por defenderse de este dolor, el molusco fabrica el nácar transformando su dolor en belleza.

Una vez más, la naturaleza sabia nos enseña a través del gesto. 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





ASIMILACIÓN DE LA SOMBRA

Kinesiología del Alma

Olga Lava Mares
Kinesióloga e
Instructora de Terapeutas



La Kinesiología del Alma es una terapia evolutiva cuya finalidad es ampliar la conciencia para avanzar en nuestro proceso de crecimiento personal. Averiguar en qué punto nos encontramos, qué cosas todavía nos limitan: miedos, carencias, dudas, escasez... es necesario. Sin embargo, es crucial saber de dónde vienen estos comportamientos, cuándo se generaron esos patrones que repetimos constantemente, proyectando y atrayendo a nuestra vida justamente lo que no queremos. Para poder cambiar nuestro presente y futuro hay que deshacer las reacciones que realizamos en el pasado.

Algunas veces son comportamientos heredados de nuestros ancestros a través de la genética, otras veces son situaciones por las que hemos pasado en vidas anteriores y que han dejado una información registrada en el alma, algo kármico que debemos resolver para no seguir repitiendo vida tras vida. Otras veces son simplemente programaciones que hemos realizado en momentos de mucho estrés y temiendo por nuestra supervivencia. O eventos traumáticos que nos han marcado de tal manera que la información desaparece de la mente consciente, no lo recordamos porque simplemente es tan doloroso que sería imposible seguir viviendo con ello, pero se guarda en el subconsciente saboteando

cada una de nuestras acciones y decisiones en el momento presente. Las improntas, las adicciones y lo que llamamos la asimilación de la sombra.

¿Y qué es la sombra?

Es el nombre que se utiliza para definir aquella parte de nosotros mismos que no aceptamos, generalmente porque tenemos algún tipo de juicio hacia ella, y que se guarda en el subconsciente.

Cada vez que respondemos ante algo de una forma rígida e inflexible, ya sea a favor o en contra, podemos empezar a pensar que nos encontramos en el terreno de la sombra. Cada vez que algo nos molesta de una forma exagerada o cuando el comportamiento de alguien nos resulta insoportable, en realidad nos está haciendo de espejo para mostrarnos esa parte de nosotros mismos que tanto nos incómoda. Otra pista nos la da el sentido del humor, las personas que no saben reírse de sí mismos y de su propio ego están rechazando y reprimiendo su sombra.

En realidad, todos tenemos una parte de luz y una de oscuridad (la sombra), la una sin la otra no podrían existir, son como las dos caras de una misma moneda. Pero tenemos una tendencia a rechazar lo que no

nos gusta de nosotros por diversas razones: nos dijeron que enfadarse es feo, que expresarse o decir "no" está mal visto, que llorar es de nenas, que si nos comportamos como realmente somos no nos van a querer, nos van a rechazar... Y una infinidad más de creencias que sólo sirven para limitarnos. Seguimos viviendo en la dualidad, en el juicio y no somos capaces de ver que no hay diferencias, que no existen las cosas malas o buenas, lo positivo o lo negativo, sino que todo forma parte de un aprendizaje y de las experiencias que nuestra alma elige vivir para evolucionar. Si llegamos a entender que somos seres de luz viviendo una experiencia humana podremos conectar con la conciencia de que todos somos Dios (energía, amor, universo, polvo de estrellas o como lo quieras llamar) y que nuestra mente humana analiza, clasifica, juzga y critica, porque al fin y al cabo ese es su papel. Pero mientras estamos identificándonos con esos personajes, creyendo que nosotros somos eso, sufrimos y no podemos vivir una vida plena y feliz como nos corresponde.

Podemos observar nuestra sombra a través de los actos cotidianos, las reacciones, los comportamientos hacia los demás y hacia nosotros mismos. También podemos preguntarle al cuerpo dónde nos duele, qué emoción hay oculta, qué alimenta esa emoción. El cuerpo tiene todas las respuestas, refleja todas aquellas emociones que se hallan en el subconsciente, y nuestra sombra se revela en los músculos, los huesos, los órganos...

No siempre resulta fácil identificar o ser conscientes de nuestra sombra, pero la integración de la misma se hace imprescindible para cualquier persona que pretenda evolucionar y esté firmemente comprometida con su crecimiento espiritual. Mientras luchemos con-

tra la sombra eso solo servirá para reforzarla y atraer a nuestras vidas una y otra vez las situaciones o tipos de personas que más rechazamos, o simplemente nuestro cuerpo enfermará hasta el día en que decidamos resolver eso que no estamos queriendo mirar. La clave del éxito está en aceptar la propia sombra, saber canalizarla, aprender de los errores y fracasos para extraer todo su potencial y energía. Utilizarla en nuestro propio beneficio, es decir, convertir el problema en la solución.

La Kinesiología del Alma nos ofrece la oportunidad de poder revisar todos esos aspectos y situaciones que tenemos por resolver, de una forma suave y amorosa. Las memorias del alma guardan toda la información tanto de esta vida como de las anteriores. A través del test kinesiológico podemos acceder a ellas mientras la persona está totalmente consciente y participa de

forma activa en el proceso. De este modo se puede observar e integrar toda la información que aparece. Poner paz en dichas situaciones nos da la conciencia que nos lleva a la aceptación, nos ayuda a evolucionar y a ver las cosas con una nueva perspectiva. TM

En mayo y junio se presentan en Valencia los cursos de Introducción a la Kinesiología del Alma en el Centro Yam, C/ Marqués de Zenete, 10 - 3.

Es una magnífica ocasión para los terapeutas que quieran incluir esta técnica como una herramienta más en sus consultas. También, una maravillosa experiencia para todo aquel que sin ser terapeuta quiera trabajar y resolver sus propios bloqueos. No hay requisitos para hacer el curso, únicamente para hacer el nivel II hay que haber realizado el nivel I. Aprovecha el descuento si pagas el curso por anticipado.

Información: www.olgalava.com, cita previa para consulta: 679 320 928.

**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

ENTENDER LA EMPATÍA

... para entender a los demás

Luis Moya Albiol
Psicólogo,
neurocientífico



Ponerse en el lugar de lo demás, eso es la empatía. Y hacerlo tanto desde el mundo de las ideas, con lo que pensamos o tomando la perspectiva de otra persona, como desde el de las emociones, es lo que ocurre a los demás. Así es como comienzo la introducción del libro "La empatía. Entenderla para entender a los demás", edi-

tado el pasado enero por Plataforma Actual.

La empatía es una tendencia natural, que puede ser mayor en algunas personas que otras, en parte nos viene dado desde el nacimiento. Pero todo aquello que nos ocurra desde ese momento contribuye notablemente a que seamos más o menos empáticos. Así, por ejemplo, la interacción social con el bebé es básica para que desarrolle adecuadamente las partes del cerebro que regulan

la empatía.

La educación en valores, basada en el respeto y en la tolerancia y la solidaridad fomenta el comportamiento empático. Quiero decir con ello que todos podemos ser más empáticos, siempre y cuando queramos serlo, a no ser que se esté atravesando una depresión o un periodo de alta ansiedad, o se padezca algún trastorno de la personalidad como el antisocial, más conocido como psicopatía.

El siglo XXI es el "siglo del ce-

rebro", ya que los avances en las técnicas de neuroimagen (que hacen fotografías del cerebro humano "in vivo") han permitido que sepamos qué ocurre en algunas partes del mismo cuando estamos siendo empáticos. Así es cómo llegué a interesarme por la empatía, pues soy psicólogo y neurocientífico, y entiendo que es fundamental conocer los aspectos biológicos que influyen en nuestros comportamientos a la hora de trabajar en prevención, diagnóstico e intervención psicológica.

Empecé a interesarme por la violencia humana, tanto en mis investigaciones como en las clases que imparto en los estudios de Criminología y Psicología. Ello me llevó a lo que para mí es la otra cara de la moneda, la empatía, ya que la mejor forma de reducir la violencia es fomentando la empatía. Y así me puse a estudiar el "cerebro empático" llegando a la conclusión de que las partes de ese cerebro se solapan en gran medida con las del violento. Esta afirmación abre muchas puertas a la investigación y a la intervención, pues nos da las claves de cómo llegar a ser sociedades más empáticas y menos violentas. Tengo un gran interés por hacer que el conocimiento llegue a todos, que haya una gran conexión entre la ciencia y la sociedad, difundir el conocimiento hace que las personas tengan más información y tengan mayor capacidad de deci-

sión en sus vidas. Por esta razón he escrito este libro, totalmente fundamentado en la ciencia, pero está enfocado a lectores de todo tipo pues, tal y como dice el propio título, entender la empatía es el primer paso para entender a los demás.

Algo que muchas personas me preguntan cuando hablo sobre este tema es ¿cómo mejorar la empatía? Pues lo primero y ante todo queriendo hacerlo, es decir, estando dispuestos y abiertos al cambio. El autoconocimiento es fundamental, por lo que la práctica del mindfulness o conciencia plena (un tipo de meditación con origen en la tradición budista pero adaptada a la sociedad occidental) supone ya un buen comienzo. Junto a ello podemos tratar de pensar o sentir cómo lo harían otras personas ante lo que les esté ocurriendo. Escuchar sin prejuizar, intentar comprender y tener una actitud tolerante son otros pasos que nos pueden llevar a ser más empáticos. La confianza en los demás, la cooperación, el control de los impulsos violentos y la asertividad también ayudan. No olvidemos las grandes venta-

jas de la empatía: las personas más empáticas son por lo general más queridas y tienen mayor éxito social, se adaptan con facilidad a los cambios y son más solidarias. Confían en los demás y cooperan, por lo que concilian mejor su vida personal y laboral, siendo probablemente personas más felices. Voy a concluir este artículo con el final del libro, puedo desvelarlo pues no se trata de una novela de misterio, es más, acaba con un comienzo, el del camino hacia la empatía. Y así afirmo que "una sociedad empática es más permisiva y tolerante, más respetuosa con los derechos de todos, no establece dogmas o formas de vida más adecuadas que otras, ya que se basa en la aceptación y el respeto, siempre que no se haga daño a los demás. Es lo que conocemos por una sociedad más civilizada y es que la empatía es nuestra tendencia natural más desarrollada, que puede llevarnos a un mundo mejor, con predominio de la paz, un mundo menos violento y en el que todos tengamos cabida, independientemente de los ideales, las creencias o las fronteras". TM

Formación Integral en
Terapia de Sonido, Voz y Movimiento

29-30 Marzo 26-27 Abril 24-25 Mayo 21-22 Junio 5-6 Julio

Lugar: Espai Blanc, Historiador Drago nº 18 (Junto Plaza España) Valencia
Contacto: Niqui Vives 619 545 072 saludsonidorelax@gmail.com
www.terapladelsonido.com

Camino de Santiago. El Camino del Corazón
Cartas del Peregrino
de Pablo Arturi

Un viaje... fotografías, trabajo psicológico y búsqueda espiritual

DESCÁRGALO en iTunes
http://bit.ly/1eLrBvB

English version available

EN LA LÍNEA MEDIA

La lengua, algo más que un músculo



Mar Tarazona
Colegiado N° 1794

La lengua, órgano medio musculoso, constituye un mapa de todas nuestras áreas del organismo y observándola podemos diagnosticar lo que está pasando a otros niveles. El entorpecimiento de la lengua nos indica que hay una falta de oxigenación en todo el cuerpo. Una lengua sucia y blanquecina nos señala que el estómago e intestinos están sobrecargados, cuando la lengua se vuelve lenta y torpe nos tiene que hacer pensar que algún trastorno neurológico se está desencadenando.

Gracias a su posición en la línea media, coordina y regula la función de los demás músculos del cuerpo. Su acción, unida a la de los músculos orbiculares, determina

el crecimiento y desarrollo de los huesos maxilares. El tono muscular de la lengua nos indica el grado de oxigenación de todo el cuerpo. Para que los músculos funcionen correctamente tiene que haber un equilibrio entre la contracción y la relajación. La lengua está relacionada embriológicamente al desarrollo y función de los pulmones, por lo que con sus movimientos estimulamos el trabajo pulmonar.

Podemos afirmar que la lengua juega un papel importante en el tratamiento de ortopedia maxilar. Cuando está en apoyo retroincisivo, la contracción de sus músculos, ejerce un empuje sobre los bordes internos del maxilar. Esta acción nos lleva a un aumento en sentido transversal. Los paladares estrechos y ojivales son el resul-

tado de una disfunción lingual. El tratamiento asociado entre el osteópata, el logopeda y el odontólogo puede devolver a la lengua su función normal. El logopeda interviene sobre la función lingual, el osteópata actúa sobre la postura de la cabeza y la pérdida de la lordosis cervical y el odontólogo sobre la oclusión.

La lengua ocupa una posición clave en el desarrollo de los reflejos orales y faríngeos en el curso de la niñez. Pueden producirse disfunciones linguales, siendo la causa de degluciones atípicas, problemas al hablar y la respiración oral.

La fonación

Dependiendo de la posición de la lengua podremos emitir distintos

sonidos. Normalmente cuando hablamos, la lengua no apoya sobre los incisivos superiores ni se interpone entre los dientes. Con frecuencia encontramos personas que tienen problemas para pronunciar ciertas consonantes, esto es debido a la interposición de los bordes linguales entre los molares.

Hay que valorar siempre el frenillo lingual ya que, si está corto, la lengua no tendrá libertad de movimiento y la pronunciación de la r, rr, l, t, d, n, s y z no es correcta.

La reeducación de la fonación es competencia del logopeda, siendo imprescindible una pequeña cirugía del frenillo si la causa fuera ésta.

La deglución

La función de la deglución es permitir la propulsión de la saliva y del bolo alimentario en el estómago. La deglución atípica se define como aquellos movimientos compensatorios que se desencadenan por la inadecuada actividad lingual en el acto de deglutir. Los niños proyectan la lengua en la cara palatina de los dientes anteriores, abriendo la mordida, espacio que luego ocupa la lengua.

Se detectan problemas de bajo rendimiento escolar en estos niños que presentan deglución atípica ya que no suelen hacer un uso correcto de la respiración, de la deglución y de la masticación.

El tratamiento de la deglución atípica se realiza mediante ejercicios miofuncionales cuyo objetivo es restaurar el equilibrio muscular orofacial, modificar el patrón deglutorio incorrecto e instaurar hábitos masticatorios y respiratorios correctos.

La respiración oral

La respiración oral está relacionada con un desplazamiento inferoposterior del hueso hioides y con una posición anteroinferior de la lengua. Este tipo de respiración va a influir sobre la morfología craneofacial, una lengua en posición baja va a interferir en la expansión lateral y anterior del maxilar.

Todos nuestros tratamientos tienen que ir enfocados a reeducar la lengua, que debe encontrar su sitio en la boca ya que de ello dependerá la corrección de todos los problemas anteriores. TM

www.clinicamartarazona.com

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



APORTES DEL ACUYOGA

Surgido en 1975, combina lo mejor de la medicina china y principios básicos del yoga



Teresa Marquez Sanmartín
Maestra de Yoga, eutonista,
terapeuta transpersonal

hoy por hoy son infinitas las técnicas holísticas que se basan en la ciencia milenaria que es el yoga, esto seguramente es así porque el yoga es una vertiente inagotable de sabiduría, ¡una

madre pródiga capaz de dar alimento espiritual sin límites!

Si nos remontamos a su esencia, tomando el Bhagavad Guita, libro sagrado e instructivo como ejemplo de las enseñanzas del yoga, donde el maestro Krishna le enseña a su discípulo Arjuna los caminos del yoga para alcan-

zar la iluminación o Conciencia pura, nos habla de cuatro caminos: Hatha Yoga, Karma Yoga, Jñaña Yoga y Bhakti Yoga.

Patanjali fue el gran copilador de todas las enseñanzas y las resumió en los Ocho Pasos o Ashtanga Yoga. Estos pasos o caminos son la esencia, la cual ha de

respetarse y no perder de vista cuando se "reinventa" el yoga.

Diversidad

Cuando digo "reinventar" me refiero a la diversidad de yogas, de las diferentes escuelas que desde la antigüedad se han ido desarrollando y las contemporáneas, que en su mayoría se centran más en lo físico y que, en infinitos casos, es la herramienta inicial para luego ir transitando los otros caminos filosóficos, sabios y profundos que nos ofrece el yoga.

A veces escuchamos decir: "El yoga no es para todos"; esta afirmación tiene su parte veraz al referirnos al cuerpo físico, ya que hay personas con muchas limitaciones físicas a las cuales le es imposible acceder a las asanas o personas mayores cuyas articulaciones no están óptimas y solo pueden realizar posturas de pie, porque ir al suelo les ocasiona un gran esfuerzo.

Orientado a estos casos han surgido otros yogas como yoga terapéutico, yoga para discapacitados, para la tercera edad, eutoyoga, etcétera.

Pero si hablamos desde el significado que encierra la palabra yoga, "unión", el ¡yoga es para todos! Porque facilita todas las enseñanzas necesarias para alcanzar una vida plena y feliz en unión con Dios y todos los seres sintientes.

Sabia combinación

Acuyoga es una de las tantas técnicas modernas que surge en 1975 en EE.UU. y combina sabiamente la acupresión (China) con el yoga.

Tanto la medicina tradicional china como el Yoga actúan como prevención y restablecimiento de la salud holística (integral), desbloqueando las corrientes energéticas que circulan por el cuerpo.

Esta energía vital en yoga la denominamos prana, circula por canales llamados nadis y se bloquea o desbloquea por medio del sistema de chakras o centros energéticos que corresponde a distintos estados de conciencia.

La medicina china denomina chi a la energía vital y circula por canales llamados meridianos.

Acuyoga tiene algunos principios básicos del yoga como disciplina, percepción corporal, desarrollo de la intuición, concentración, técnicas de respiración, visualización, meditación, relación meridianos y chakras.

Mediante las asanas se desbloquean puntos de meridianos para actuar sobre diferentes patologías, en general producto del estrés, como insomnio, fati-

ga, estreñimiento, circulación, depresión, trastornos nerviosos, tensión en hombros, pelvis, espalda, trastornos menstruales, miedos, impotencia, entre otras.

Los puntos de los meridianos con los cuales trabaja la acupuntura o acupresión son los pequeños chakras que están diseminados por todo el cuerpo. La activación en conjunto aumenta notablemente la eficacia, ya que el yoga actúa desde adentro hacia fuera por la respiración que relaja y la acupresión, desde afuera hacia dentro por la presión en los puntos específicos.

Acuyoga es un buen material para profesores de yoga o estudiantes que quieran ampliar sus conocimientos y aplicarlos en sus clases. TM

Por primera vez en España, se dictará un curso a partir de septiembre en Valencia.

Informes: info@eutoyoga.com,
Asociación Española de Eutoyoga
680 311 188.

www.maestrosdeltarot.tv

Tarot de la Verdad **931 221 304**

806 40 44 00

Tarot maestros expertos taromantes

Desarrollado por Maestra Teresa Marquez Sanmartín en colaboración con el tarotólogo y terapeuta holístico, Francisco S. Torralba de Cans. © BCN 1999

Chi kung

El arte de la fuerza interna

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

UNIVERSO SONORO

La voz es un recurso que hombres y mujeres tienen para ser co-creadores. Con esta idea realizan su trabajo Michele Averard y Nestor Kornblum, pioneros en terapia del sonido a nivel nacional e internacional. Lo hacen a través del canto en sus formas puras. Michele participa con Las Voces de Gaia, en FestiVa 2014

T.M.: ¿Qué significado esencial tiene para vosotros el sonido?

Nestor: Es nuestra forma de vibrar en armonía con la creación. Según Einstein, no existe la materia, todo es energía. Si es así, se trata de energía vibrante y la vibración genera un sonido aunque éste sea fuera de nuestro alcance auditivo, en frecuencias muy agudas o bajas que nuestro aparato auditivo no puede captar. Toda la creación está en vibración constante, emitiendo ondas sonoras. Vivimos en un universo sonoro y el Creador, Dios/Diosa, nos ha equipado con estas maravillosas voces para ser co-creadores y participar a través de la voz y el sonido.

Michele: En Inglaterra, cuando tenía 5 ó 6 años, jugando en la naturaleza, recuerdo que sentía una gran urgencia de vocalizar, de sonar, de cantar... No eran palabras, sino simplemente sonidos. Había una fusión con el entorno, el campo, los animales que me acompañaban, sentía una unidad. Al mismo tiempo, así estaba limpiándome de los efectos negativos de una historia familiar muy fuerte, era mi forma de sanar. Más adelante, con una madre cantante y un padre actor, fue inevitable que yo estuviera en un escenario. Todos me decían "qué bonita voz tienes" y durante años quise ser cantante. Por entonces, fui fiel a mi

propio sonido, de rockera, guitarrista. Cantaba mis canciones hasta que encontré, otra vez por necesidad, ese sonido de unidad, y ahora mis conciertos son meditativos pues reencontré aquella paz que tuve de niña. El sonido siempre ha sido parte de mí y también mi maestro más grande, que me ha llevado a muchos sitios donde tenía que espabilar. El sonido es el amor.

T.M.: Vosotros proponéis reintegrar una parte de lo que somos a través del sonido, más allá de si somos o no "buenos" cantantes.

N.: Nuestra cultura occidental y el enfoque predominante sobre la música durante varios siglos han provocado una gran división entre los que "pueden" cantar, los músicos, y quienes "no pueden". En la letra pequeña agregan: "... y no deben". Queremos superar esto porque la voz es la herramienta que el Creador nos ha dado para participar en el proceso continuo de la co-creación en este momento. Por supuesto, hay gente que tiene el don y los que no tienen el don de hacerlo; no obstante, como forma de comunicación, no hay voces mejores ni peores, sino una forma de expresión. Además se puede examinar la voz y recibir mucha información, detectar áreas de la vida de cada persona que se pueden fortalecer. La voz revela mucho más de lo que creemos, puede dar

muchísimas pistas sobre lo que está pasando en una persona. Primero hay que escuchar la voz, sacarla, que es uno de los trabajos que hacemos, Michele mucho más que yo después de haber publicado su libro ("13 pasos para liberar la voz curativa"). Mi trabajo con el canto de armónicos es ayudar a utilizar la voz como instrumento musical, más allá de la letra. Busco el puro sonido de los armónicos vocales, independientemente de si hay talento musical o no.

T.M.: Cualquiera puede sentir que al estar conectado emocionalmente con lo que canta es imposible quedar inmóvil, como si tuviera un tsunami interior.

N.: Científicamente está demostrado que el sonido se mueve a través de ondas que son desplazamientos de moléculas físicas. En el cuerpo, el sonido igualmente viaja como olas que se van moviendo por nuestro interior.

T.M.: ¿Y podríamos decir que produce un efecto saludable?

N.: Sí, es la intención. Como todas las herramientas, el sonido es un cuchillo de doble filo, tiene igual poder para construir y también para destruir. Por supuesto, nuestro trabajo es buscar, encontrar sonidos que restablecen la coherencia y armonía en todos los niveles del ser, tanto a nivel físico, emocional, mental



entrevista

"La voz revela mucho más de lo que creemos", sostienen Nestor y Michele.

Aurelio Álvarez Cortez

Quiénes son

Nestor Kornblum y Michele Averard son fundadores y directores de las asociaciones Española e Internacional de Terapia del Sonido. Terapeutas, músicos, autores y cantautores de prestigio internacional, trabajan juntos como pareja, y también por separado, en muchos países en cuatro continentes, impartiendo cursos del poder terapéutico del sonido y el canto de armónicos. Además tocan conciertos a nivel mundial, muchas veces en sitios sagrados de la naturaleza, en templos y en catedrales. Han publicado más de 10 cedés de música para relajación, meditación y la autosanación. Nestor es autor de "Canto de armónicos - la guía práctica" y Michele de "13 pasos para liberar la voz curativa", ambos libros con cedé de ejercicios incluidos.

Más información en www.sonidosquesanan.net

como espiritual.

M.: Cuando una persona enferma se puede decir que está "desafinada", como una guitarra. Tiene una

cuerda fuera de tono y sólo hay que girar un poco la clavija, buscando el punto de afinamiento. El problema es sacar su sonido, llegar al punto de decir "¡vamos, canta!", porque mucha gente está callada, piensa que los que aparecen en la tele, la radio, en los escenarios, son mejores y ellos no pueden.

T.M.: Como si hubiera un bloqueo...

M.: En el quinto chakra tienen una bufanda que aprieta la garganta, estrangula, formada por la acumulación de los "¡cállate!", primero de la familia, luego en la escuela y finalmente se callan ellos mismos pensando "ahora mejor no decir nada". Pero en estos tiempos, de nueva era de conciencia, en nuestros talleres trabajamos con ese chakra. Y vemos que al llegar a la garganta, donde está el quinto chakra, ¡ya estamos jodidos! (risas). Toda esa energía quiere moverse y expresarse, pero muchos la saltan y van directamente al siguiente chakra, el de las visiones, las ideas, los sueños, y después el séptimo. Han pasado por alto ese sitio que queda escondido, muy importante, que yo llamo de la paz porque cuando hay claridad en este chakra experimentamos paz.

T.M.: Nestor, fuiste alumno de una escuela Waldorf, donde se educa a través del arte, aspecto esencial junto con otras particularidades espirituales. ¿Qué te dejó esa experiencia pedagógica?

N.: Estuve pocos años en el sistema Waldorf, sólo en la etapa preescolar y los dos primeros años de primaria. Luego fui a un colegio del Estado, donde tuve una experiencia muy fuerte porque machacaron todo lo que había experimentado hasta aquel momento. Rudolf Steiner (creador de ese sistema educativo) fue un visionario que entendió lo que hemos estado diciendo, de que todo es uno, todo vibra y es sonido. Y concibió la eurtimia, como movimiento corporal armónico utilizando la palabra y la música: las vocales tienen un papel importantísimo y sabemos que son las vocales las que transmiten los armónicos de la voz. A pesar de haber sido tres años en mi infancia, aquello ha tenido un efecto que ha repercutido durante toda mi vida.

T.M.: Y como Michele, ¿fuiste cantante rockero en tu juventud?

N.: Entre los seis y los treinta años no canté, con excepción de un año en la sinagoga cantando los sábados en los servicios, cuando era niño y tenía registro de soprano antes del cambio de mi voz. Luego no quise ni intentar cantar porque había otros que eran mucho "mejores" que yo y no me atrevía a arriesgar. A los 30, y a través de esta diosa que tengo a mi

lado, redescubrí el sonido y empecé con el canto y los armónicos.

T.M.: ¿Qué sucedió cuando conociste a este joven que no cantaba, Michele?

M.: He tenido varias parejas en mi vida y me he dado cuenta de que lo que me encantaba o enamoraba, una cosa común que todos tenían, eran sus voces. La de Nestor me movía: tan resonante, tan bella... Pensé que seguramente cantaba y ahí empecé mi misión (risas), fue mi primer conejito de Indias, ¡y funcionó! De pronto lo tenía ahí, en el escenario, cantando armónicos desde el primer día.

T.M.: Así comenzaron un camino compartido...

M.: Nestor captó la idea de los armónicos como un ejercicio simple, sintió que había algo tremendo en ellos. Practicó todo el tiempo y yo empecé a ver que a mí no me salían tan bien, como resultado de que no tengo disciplina. Y el ego subió otra vez; yo era la cantante, y dije "no puede ser", ese era mi trabajo, no el suyo, y que se buscara otro. Empecé con los cursos y en el momento de enseñar los armónicos decía a la gente "vais a oír un sonido muy bello" y me salía algo horroroso por falta de práctica. Entonces, buscaba a Nestor, cuando había nacido nuestra hija pequeña, y lo invitaba a cantar para mis alumnos. Pasaba el tiempo, media hora, y pensaba: "... ¿Pero qué hace este hombre con mi gente?". Y él estaba con una sonrisa, una luz. La gente me veía regresar y por sus caras me daba cuenta de que no les gustaba tanto. Tuve que de dar el paso y admitirlo.

N.: Después de un par de años, acepté que teníamos que trabajar juntos y además la convencí de que podíamos dedicarnos a vivir de los cursos y las técnicas que habíamos ido aprendiendo. Así en 1998 registramos la Asociación de Terapia del Sonido, la primera en España, y desde 1997 comenzamos con los cursos intensivos de verano, que llamamos "El encantamiento", de nivel internacional, en castellano e inglés. Este año será la edición número 18.

T.M.: Brevemente, una explicación acerca de qué son los cantos armónicos.

M.: Los armónicos son una herramienta fantástica para demostrar que todos pueden sonar bien, porque incluso cuando una persona desafina sus armónicos son bellísimos. Algunos lo dicen: "¡Sí, tengo voz, qué bonito!", "¿soy yo?". Es maravilloso. Estoy muy enganchada a esta experiencia de la gente cuando se da cuenta qué bella es. Reconozco profundamente que la música es pura matemática, pura forma. Cuando una persona canta armónicos se está mostrando

a sí misma que es parte de la creación, de esta temática universal que nos rodea, y se siente bien en todos los aspectos.

N.: Los armónicos son los ladrillos de construcción del sonido. Y para comprenderlo mejor, hagamos una comparación con la luz. Al atravesar un prisma, la luz blanca se muestra en su verdadera naturaleza como un arco iris, es decir, una mezcla de frecuencias que vibran juntas. Con el sonido pasa lo mismo. Al refractar el sonido a través de las herramientas bucales, labios, lengua, etcétera, somos capaces de hacer audibles por primera vez las puras frecuencias de la voz. Estas frecuencias se encuentran en todos los sonidos acústicos, no electrónicos. La guitarra, el monocordio, el piano, el didgeridú, todos tienen armónicos. Además, como el arco iris, los armónicos poseen una estructura, una escalera, conocida como serie, que siempre es la misma para cualquier voz o instrumento. Esta estructura fue descubierta por Pitágoras, que empleó un monocordio, instrumento de una sola cuerda, hace 2.600 años. La aritmética de la serie de armónicos es muy sencilla, divide la cuerda en dos partes iguales, luego en 3, 4, 5, 6... Los armónicos surgen de la misma aritmética.

T.M.: ¿Qué efecto provocan los armónicos en quien los canta?

N.: Primero hay que aprender bien la técnica, y luego, al practicarla, produce un estado de relajación, como un trance, un efecto alterado de conciencia, una meditación muy profunda. Además uno se siente

muy conectado, arraigado, enraizado en la tierra. Al tener sostenida una sola voz, fija, uno se ancla con la tierra; luego, cuando los armónicos empiezan a flotar por encima de la voz, la conexión es cósmica. Por mi propia experiencia, me siento totalmente en el centro de todo, conectado con el cosmos y la tierra, resonando armónicamente con el entorno. Es un efecto más potente que los obtenidos con instrumentos occidentales modernos, afinados con escalas sintéticas creadas por el ser humano. Los armónicos poseen la única escala musical originada por el Creador porque está dentro de todo lo que vibra.

T.M.: ¿Un ejercicio práctico que podamos hacer durante el día?

M.: Cada mañana, al levantarte, te mirarás a los ojos en el espejo y dirás tu nombre. Es el sonido más poderoso que te afectará más que cualquier otro. Puede que te encante o no, o que tu nombre tenga una historia detrás que no te guste, pero es igual, en este momento es tu karma. Puedes imaginar lo que hay: traumas, alegría, celebraciones, amor, condicionamientos, juicios... tanto, tanto, que es una caja de Pandora. Recuerdo que hace años, en un programa de radio en Barcelona me pidieron esto mismo y en vez de dar un mantra, propuse decir el nombre propio. El encargado de las llamadas telefónicas de los oyentes comentó que hubo muchísimos mensajes de gente que decía que empezó a reír, otro a llorar, otros estaban enfadados, alegres... Di tu nombre y verás lo que sientes. Es tu firma sonora. TM



El Poder Curativo del Sonido
Formaciones e Intensivos de SonoTerapia
 Diploma de la Asociación Internacional de Terapia de Sonido (I.A.S.T.)
Crecimiento y Transformación Personal a través del Sonido
FECHAS 2014: MAYO 15 -29 AGOSTO 2-10 SEPT 13-27
La Cúpula, Alicante, con alojamiento y comidas incluidos
Canto de Armónicos, Cuencos tibetanos, Diapasones Terapéuticos
Sonido, Color y Manejo Energético, con Visión Aural
Técnicas Curativas de Sonido: Antiguas, Científicas y Chamánicas
 Asociación de Terapia del Sonido 96 648 2312 686 942 033
 info@sonidosquesanan.net www.sonidosquesanan.net

ALIMENTO PARA EL ALMA

Día Internacional del Libro



Emi Zanón Simón
Escritora y comunicadora

Como ya sabéis, el próximo miércoles, 23 de abril, se celebrará en más de cien países del mundo el Día Internacional del Libro, promulgado por la Unesco en 1995. Independientemente de que pueda ser motivado por fines educativos y comerciales, es una fecha que nos invita especialmente a la reflexión sobre la importancia de los libros en nuestra vida. De ese gran amigo del saber que llamamos "libro". Porque... ¿os habéis preguntado alguna vez qué sería de nuestra vida sin los libros?, ¿somos realmente conscientes de su importancia?...

La escritura es quizás la mayor invención humana, y lo digo con mayúsculas, pues es evidente que sin ella no hubiésemos evolucionado tan rápidamente.

Hemos necesitado millones de años de evolución hasta llegar a utilizar el cuchillo de pedernal. Sin embargo, en apenas unos miles de años, desde que

se inventara la escritura, hemos llegado al siguiente gran paso evolutivo: los ordenadores y los satélites. Y con ellos ha surgido el potencial para una inteligencia y un sentir global, uniendo a toda la humanidad en una conciencia planetaria. Y todo ello, insisto, gracias a la escritura y, por ende, a los libros... Estos sencillos objetos, planos con unos garabatos –sean en papel o soporte electrónico– que tienen el tremendo poder, por apenas unos euros, de traspasar las barreras del tiempo y del espacio, permitiéndonos no sólo disfrutar vívidamente de un viaje a las Bahamas, enamorarnos de un caballero de la mesa redonda, o llevarnos al lugar más alejado de la galaxia, sino también acceder a las grandes mentes de nuestra humanidad, y a la energía, a la envoltura emocional y a la propia evolución de su autor...

Todo libro está ligado a la energía del autor, a su envoltura emocional y a su evolución. La canalización

o inspiración del autor generará una forma pensamiento que es su libro. A eso se suman la vibración y la motivación de la empresa editora. El aporte emocional de cada persona que subsiguientemente lea un ejemplar de ese libro se ligará a la forma de pensamiento general del libro, sumándose o sustrayendo de su vibración total. Y todo como consecuencia de vivir en un universo cuántico. ¡Es maravilloso!

Los libros nos enseñan todo: nos enseñan a pensar y a sentir, incluso aquellos que no nos han gustado nada, pues en términos de aprendizaje y evolución, todo es perfecto. Nada llega a nuestra vida por casualidad. Los libros son el alimento por excelencia para el desarrollo de nuestro pensamiento, nuestras emociones, nuestro ingenio, nuestra fantasía, nuestra curiosidad... Pero mucho más allá... son el alimento por excelencia para nuestra alma, como muy bien decían los antiguos egipcios en cuyas bibliotecas escribían con grandes jeroglíficos a la entrada "Alimento para el alma".

Aunque todos los libros tienen como finalidad estimular la reflexión del lector, son los libros de crecimiento personal, los que siendo ficción o no, ayudan a co-crear una realidad más armoniosa y positiva para el bien particular y común, induciendo pensamientos y emociones más sanos y equilibrados. Induciendo valores importantes, como el amor, la conexión, la verdad, la fe, el respeto, la confianza, el humor y un largo etcétera, a través de pequeñas semillas que quedan plantadas en nuestro inconsciente y que, llegado su momento, fructificarán.

Decía Dante, en su tratado *Convivio*, que toda palabra, todo texto, era susceptible de ser interpretado de cuatro maneras distintas: la primera, darle un sentido literal; la segunda, moral; la tercera, metafórica, y la cuarta, anagógica o suprasentido.

Cada lector, por supuesto, le dará la lectura con arreglo a su nivel evolutivo, con arreglo a su propio proceso interior. Haremos pues, tras ella, una valoración siempre positiva, pensando y observando qué pensamientos y qué emociones ha despertado en mí ese libro, teniendo de esta manera una gran fuente de información sobre nosotros mismos.

Seguiría comentando muchas más cosas sobre los libros, pero el espacio se acaba y debo finalizar. Por lo tanto, amigos de Tú Mismo, sólo me queda añadir ¡gracias libros por ser!, ¡y feliz Día Internacional del Libro! TM

www.emizanon.galeon.com

THICH NHAT HANH EN ESPAÑA

El monje budista Thich Nhat Hanh visitará España del 27 de este mes y hasta el 11 de mayo, donde realizará una serie de actividades públicas, en el marco de la gira "El arte de vivir despiertos".

Thich Nhat Hanh, también conocido como "Thay" ("maestro" en vietnamita), nació en el Vietnam central en 1926 con el nombre de Nguyen Xuan Bao. A la edad de 16 años ingresó en el monasterio zen de Tu-Hieu, cerca de Hue, donde su principal maestro fue Chan Thanh Quy Tiet. Se sometió a una sólida formación de la escuela zen y del budismo mahayana, recibiendo la ordenación completa en 1949.

Thay ha combinado su conocimiento profundo de una variedad de métodos tradicionales de enseñanza con los métodos e ideas de la psicología occidental para formar su acercamiento a la práctica del zen moderno, y por ello se ha convertido en una influencia muy importante en el desarrollo del budismo para occidentales.

Poeta, activista por la paz y los derechos humanos, ha tenido una vida extraordinaria. En la guerra de Vietnam fundó el movimiento del "Budismo comprometido". Desde entonces ha dedicado su vida al trabajo de la transformación personal para el beneficio de los individuos y la sociedad. También creó una Universidad Budista, una editorial y una influyente revista de activismo por la paz en Vietnam.

En Estados Unidos pidió a Martin Luther King que se opusiera a la guerra de Vietnam públicamente, ayudando, de esta manera, al movimiento por la paz. Al año siguiente, King nominó a Thich Nhat Hanh para el Premio Nobel de la Paz. Más tarde, encabezó la delegación budista en la Cumbre por la Paz en París.

En 1982 fundó Plum Village, una comunidad budista en el exilio en Francia donde continúa su trabajo de ayuda a los refugiados, prisioneros políticos, y familias pobres de Vietnam y de todo el mundo. Allí enseña, escribe y trabaja en sus jardines; dirige retiros por todo el mundo sobre el "arte de la vida consciente".

Informes de la gira "El arte de vivir despiertos" en Internet, en <http://tnhspain.org> y también <https://www.facebook.com/tnhspain>

VOLVER A LAS RAÍCES

Transformar nuestra vivienda es también un cambio interno

Cristina Bustamante
Diseñadora de interiores



que el ser humano se encuentra entre el cielo y la tierra ya lo anunciaban desde la antigüedad orientales sobretodo, el triángulo conformado por cielo, tierra, hombre. Hoy en día deberíamos preguntarnos dónde se encuentra el ser humano.

Lo que está claro es que nos encontramos en una situación de cambio, confío en que sea cambio evolutivo por lo que puedo apreciar, cambios que deberían apreciarse en lo que comprende una sociedad. Siempre he pensado que una sociedad la conformaban su lenguaje, su medicina y, por supuesto, su arquitectura, entre otras cosas.

Los diseñadores y arquitectos en este sentido tendrían mucho que decir, actuando naturalmente con otras maneras de pensar, otras maneras de construir.

Ya lo anunciaban arquitectos como Le Corbusier con su apunte "Conviértete en quien eres". Así es, según esta corta pero profunda oración podríamos intuir que el ser humano como microcosmos dentro de una sociedad, y por ende una sociedad universal o bien macrocosmos, debería actuar de una manera más global por el bien de todos, no de solo unos pocos. Sin embargo veo una manera de actuar mucho más holística, según mi humilde opinión. Creo que es desde nuestras pequeñas reformas, pequeñas obras, pequeños diseños, que podríamos llegar a un círculo pequeño donde poder interrelacionarnos con otros círculos y así generar una red más grande.

En que falta información estamos todos de acuerdo. Cuando el cliente final es una am@ de casa o, sin ir más lejos, una persona que nunca se ha planteado indagar en los efectos secundarios que podría ocasionar su vivienda, generalmente le da igual, pero cuando se toma un tiempo empieza a darse cuenta de que, por ejemplo, existen corrientes de agua, corrientes Curry o bien Hartmann en el subsuelo, que como magnetismo que es, puede influirte a ti, ser humano mucho más vulnerable entonces.

Y más cuestiones habitualmente ignoradas, como el abuso del PVC, próximo elemento que desaparecerá y es supertóxico; el exceso de aluminio con el gasto energético que supone, o maderas con un "sobrepeso", el del formaldehído. Precisamente, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer en sus últimos reportes ha clasificado al formaldehído en el grupo 1 como sustancia cancerígena.

Otro que anda en nuestras casas es gas radón, tan presente como invisible. Este gas es capaz de viajar entre los poros del suelo hasta alcanzar la superficie debido a la diferencia de presión entre los poros por donde viaja el gas y el espacio cerrado, estableciéndose un flujo desde el terreno hasta el interior de la edificación. Los mecanismos son por gradiente de presión (convección) y por gradiente de concentración (difusión). El tipo de suelo es el factor más importante, sobre todo si la roca madre sobre la que se asienta es rica en uranio. El ejemplo más representativo el del granito. Además, cuanto más agrie-

tado esté el suelo, mayor es la probabilidad de emisión.

Más datos: ¿sabías que entre el 45-55% del CO2 lo producimos en nuestras viviendas, con las obras por reformas y los escombros que de ellas derivan?

Con pequeños cambios de conciencia, de actuación, e incluso de información, habrá grandes resultados, sin duda.

Y ahora una pregunta básica tras esta reseña: ¿tú, que estás leyéndome seguramente en tu casa, crees que vives en una vivienda o te sientes en tu hogar? Date un segundo para contestar.

Todo el mundo está pensando en el hogar, obvio, pero realmente hay detalles tan sutiles, o no, que a veces no nos dejan apreciar quiénes somos.

Pues sí, realmente nuestro hogar debería ser un autorretrato, un lugar donde sentirnos bien allí, sin intentar gustar a los demás. Deberíamos ser nosotros mismos en cada instante, y eso se aprecia en unos espacios, pero en otros no. Y no precisamente me refiero a los que usan ornamentación adicional para tapar esos rincones de su alma. Generalmente a los espacios que me refiero son esos donde simple y llanamente existe la energía de sus moradores, la energía del mobiliario justo, necesario y sobretodo sencillo, pero a veces esto no es fácil conseguirlo. Al igual que necesitamos a un zapatero que nos arregle nuestros zapatos, también los diseñadores conscientes tienen una función muy importante en el tratamiento de los espacios. Nuestro hogar es nuestra

segunda piel y como tal deberíamos ir pensando en que si nosotros respiramos estaría muy bien priorizar y pensar dónde se encuentra el asentamiento de nuestras viviendas a nivel geobiológico. En segundo lugar, nuestros materiales deberían ser transpirables como nosotros, y cómo no, considerar la energía armonizadora del feng shui, traducción literal de "viento suave sobre agua tranquila".

El orden utilizado es muy claro, el ser humano cura sus heridas desde dentro hacia fuera, de ahí su orden.

Aprovechemos la tendencia arquitectónica "back to the roots" (volver a las raíces), y con ello la mirada hacia atrás, para recordar los materiales más primarios, piedra, tierra, adobes, lana de oveja, y si tu vivienda va a ser objeto de reforma, busquemos materiales que podamos adaptar allí, pinturas de silicatos, azulejos de barro, madera, yesos, materiales reciclados. Existe actualmente en la Comunidad Valenciana una gran opción de industriales que están concienciados en este tema.

Quien decide transformar su vivienda en hogar pasa sin lugar a dudas por un cambio interno. Cambios que suceden a la par; tu vivienda va cambiando y tú también, todo es por la búsqueda de la esencia, saber quién eres realmente, pero gratificante al final de la reforma, del diseño de tu espacio.

La clara diferencia que yo encuentro se resume en este interrogante: ¿deseo vivir en una casa o sentir mi espacio? Hoy, tú decides. TM



Karam Kriya
numerologia

DEJA QUE LOS NÚMEROS TE GUÍEN

Los números son el lenguaje universal presente en todo. Están presentes en la naturaleza, en tu entorno, ¡en ti! Sus cualidades arquetípicas te permiten ver más allá de lo aparente.

Te guían en tu práctica de yoga, meditación. En realidad, en cada aspecto de tu vida hacia tu auto-conocimiento y crecimiento personal.

9
8
7
6
5
4
3
2
1

Tal como enseña
Shiv Charam Singh
Profesora: Seva Kaur Khalsa



CLASES de COCINA
natural y macrobiótica

Teórico-Práctica. Muy económico. Infórmate



con el Maestro
VILLAGRASA

Pionero de macrobiótica en España

CENTRO DE TERAPIAS NATURALES PURA VIDA
C/ Salvador Ferrandis Luna, 53b - 46018 Valencia - 637.888.667 - 96.001.21.61
<http://cristina-bustamante.blogspot.com.es/> - puravidacentro@gmail.com

YOGA Y SENTIDO DEL HUMOR

“Si tu mente está serena, serás feliz donde te encuentres”.

Anónimo

Tomás Ribes Rosner
Profesor de yoga,
monitor sociocultural



hace aproximadamente una década tomé una de las decisiones más bonitas de mi vida. Cambié el rumbo laboral y de trabajar en una empresa import-export de fruta (a la cual le estaré eternamente agradecido) y pasé a impartir sesiones de yoga y algún que otro taller de la risa. El universo me invitaba a cambiar de aires, de camino...y le hice caso. Realicé formaciones relacionadas con el yoga y la meditación, animaciones socioculturales y clown, teatro y biodanza... Reconozco que ya sentía cierto cosquilleo (¿despertar?) en mi interior, y es que cuando nos abrimos al amor somos capaces de integrar todo lo que, continuamente, nos regala la Vida. Pero para que ocurra debe haber cierta predisposición, trabajo diario e intención.

Imagina una flor dentro de tu corazón, ¿qué harías para mantenerla bella y saludable? Muy fácil: regarla, podarla, mimarla. Lo mismo ocurre con nuestro espíritu, es decir, si regular y diariamente te comprometes a amarte...te aseguro que la vida es maravillosa. Tanto la práctica diaria de yoga como tomarte la vida con humor facilitan el equilibrio interior y que encontremos fácilmente nuestro centro. Al fin y al cabo estás dedicándote

un tiempo diario a aceptarte, aprobarte y conocerte. Uno de los pilares básicos del yoga es la respiración consciente: “Eres como respiras y respiras como eres”. Tomar conciencia de tu cuerpo, de tus sensaciones, escuchar... te conecta con tu verdadero propósito en la vida y desde ahí es más sencillo tomar decisiones y proyectar tu verdadera sabiduría e intuición.

Me considero una persona que se toma muy en serio la diversión y cuya vocación -que implica descubrir quién soy, cómo soy y hacia dónde quiero ir- está orientada tanto a mi propio crecimiento como al de los demás. Y qué mejor escenario que una sesión de yoga integral para dar ese primer paso en la escalera del aprendizaje interior y, desde ahí, poder elegir nuevos senderos hacia la autorrealización y la plenitud.

He decidido que el yoga, más allá del significado que le quieras dar, es una forma de vida, un modo diferente y divertido de vivir, ya que integra infinitas fórmulas cuyo objetivo es la unión del ser, el cuerpo y la mente. Gracias a Dios he disfrutado de los cambios positivos en mis alumn@s, de su evolución y despertar y he sido testigo de cómo algo tan sencillo como la respiración consciente y atenta proporciona un bienestar inigualable. Además me gustaría compartir otros de los innumerables

beneficios que la práctica regular yóguica proporciona: aumenta la autoestima, otorga claridad mental, ayuda a respirar más y mejor, adelgaza, estira y estiliza el cuerpo...

Si diariamente dispones de unas 16 horas x 60 minutos = 960 minutos “haciendo cosas” relacionadas con el trabajo, la pareja, los hijos, las mascotas, los suegros, redes sociales, el vecino... ¿cómo es posible que no dispongas de 10 minutos para ti? El autoengaño más común es la frase “no tengo tiempo”.

Y lo cierto es que uno tiene tiempo y energía para lo que quiere. Y cuando te sientes bien contigo mism@ es más fácil conectar con el sentido del humor, algo tan sencillo como “tener un punto de vista desenfadado sobre la vida”. No se trata de estar riendo todo el día y claro que podemos sentir tristeza, enfado o disconformidad.

Pero una vez has sentido y respirado esa emoción, adoptar una actitud “relativizadora” y quitar-

le importancia al asunto será una elección inteligente y sanadora. La vida no es lo que nos ocurre, si no más bien cómo gestionamos lo que nos ocurre. El sentido del humor es una herramienta que abre nuestras mejores cualidades: creatividad, espontaneidad, nos conecta y despierta al niño interior. Y ya sabes: “Si la vida te sonríe... estúpido, y si no... hazle cosquillas”. ¿Cómo? Descúbrelo.

La seriedad es la peor de las enfermedades y si quieres estar “happy”, y por lo tanto sano, te propongo lo siguiente:

- Baila (ideal nada más despertar).
- Encuentra 10 minutos para no hacer nada (meditación, observa tu hogar, contempla un paisaje).
- Visualización positiva del día (imagina lo que quieres que ocurra).
- Mírate al espejo y regálale halagos y alabanzas (hazte payasadas).
- Realiza algo que realmente te divierta.

- Canta tu canción preferida.

Cuando observo a l@s niñ@s sólo veo pureza, inocencia, alegría, limpieza, amor incondicional... Y cualquiera de las fórmulas que conocemos para llegar a tal estado de mente limpia están relacionadas con todo lo anteriormente citado. Si quieres empezar a quererte puedes regalarte una de mis clases personalizadas de yoga integral o, si lo prefieres, celebrar tu cumpleaños u otra fiesta con un taller de risoterapia. Es una manera original y chupy de sorprender a los tuy@s...

Aprovecho esta magnífica oportunidad para contar con vuestra asistencia en Semana Santa en Caudiel del 18 al 21 abril... ¡Abrazos y horchatas! TM

Yo me “agrego” de que seamos amig@as en Facebook:
Tomás Ribes Rosner - Satya Raja y podemos contactar elijoserefeliz@hotmail.com,
617 549 257

TALLERES DE:

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

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

PLAZAS LIMITADAS. ¡HAZ TU RESERVA YA!

Semana Santa Caudiel

Del 18 al 21 de Abril

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

LAS VOCES DE GAIA



Siete mujeres que, a través de la música, comparten amor, compasión y alegría. Actuarán en FestiVa

Las Voces de Gaia surgieron a raíz de un deseo de querer compartir amor, compasión y alegría a través de la música y de sus voces. Así lo cuentan Michele Averard (su fundadora y directora), Laura Pertejo, Virginia Cabello, Mischa Fulljames, Trudi van Dorp, Macarena Octavio y Fleur Conway, integrantes de este grupo musical. "La idea era cantar y compartir entre nosotras, pero poco a poco amigos y gente cercana comenzaron a invitarnos a

participar en actividades y en algún concierto, y eso implicó un compromiso mayor de nuestra parte", agregan quienes dieron su primer concierto en octubre de 2008 en EcoAltea.

Después de dos años de trabajo grabaron el primer cdé, que tuvo mucho éxito y hasta el día de hoy se sigue vendiendo.

"No podemos decir que somos profesionales de la música, ya que sólo una de nosotras, Michele, tiene forma-

ción musical, pero sí que damos todo de nosotras cuando cantamos y que en estos años que llevamos juntas hemos aprendido mucho sobre el trabajo de la voz, y sobre todo cómo podemos armonizar nuestras voces para que se unan en un único sentir", aseguran con énfasis.

Las canciones que interpretan Las Voces de Gaia hablan del amor universal, el amor hacia uno mismo y hacia el otro, la humildad, la serenidad, la paz y la alegría. En este sentido, afirman sus integrantes, ofrecen sus voces "a la Madre Tierra que tanto nos aporta y a nuestras diosas y dioses que nos acompañan a lo largo de la historia de la humanidad". Este canto a Gaia lo hacen "como energía dadora de vida; cantamos al lado femenino que hay dentro de cada ser como energía capaz de amar desinteresadamente; cantamos mantras remontándonos a lenguas ancestrales, cuyo sonido lleva a nuestras mentes a estados meditativos".

Son canciones y mantras de distintos países, en distintos idiomas, y en estos últimos dos años han escrito y compuesto sus propias canciones.

Para estas mujeres "cantar es compartir el sentir de que, si podemos expandir nuestras mentes y abrir nuestros corazones, podemos romper las barreras que nos separan y sentir que todos formamos parte del Todo. Cuando cantamos, son nuestras almas que se expresan y es por ello que el sonido de nuestras voces puede llegar a los corazones de aquellos que nos escuchan".

Ellas mismas observan que en sus conciertos algunas personas cierran sus ojos, relajándose; otras intentan unirse a nuestros cantos; otros sonríen, expresando su alegría.

El lugar de ensayo de Las Voces de Gaia, habitualmente, es La Cúpula, sede de la Asociación de Terapia de Sonido, un sitio construido especialmente para hacer trabajos con el sonido. "En este espacio las voces se elevan sin ningún esfuerzo, se unen y armonizan con gran facilidad y así experimentamos lo que luego, en el escenario, debemos transmitir", añaden.

De allí que "el canto, la convivencia y los conciertos han producido en el grupo una unión y un crecimiento

CÍRCULO DE CANTO

"Si lo que os gustaría es cantar con otra gente entonces tal vez podáis empezar un círculo de canto. No hace falta que lo llaméis coro. La idea de un coro podría crear cierto rechazo en algunas personas que tal vez sientan vergüenza ante la idea de cantar en público. Un círculo de canto se puede realizar en tu casa y todo el mundo puede participar. Escoge cantos, sonidos y mantras que sean fáciles de aprender y repetitivos y no añadas armonías bonitas ni giros complicados. Anima a la gente a cantar libremente y ¡os lo pasaréis muy bien!".

(Extracto del libro de Michele Averard, "13 Pasos para Liberar la Voz Curativa")

trascendental para cada una de nosotras. Desde perder el miedo a poder expresarnos, sentir unión y hermandad, y sobre todo el dejarnos llevar por esa parte artística que cada una llevamos dentro".

Por eso expresan que "es un placer cantar, expresarnos y sentir el amor. ¡Cantamos para vosotros!".

Las Voces de Gaia actuarán en FestiVa el sábado 12 de abril, a las 19, en el salón Turia del hotel Senator Parque Central (Valencia). TM

Las Voces de Gaia ofrecen conciertos en eventos y festivales, además de estar disponibles para ceremonias y eventos particulares. Las reservas y compra de cdés se hacen a través de info@sonidosquesanan.net, www.sonidosquesanan.net.

En Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Las-Voces-de-Gaia>

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

- Naturopatía
- Acupuntura
- Osteopatía
- Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

BIENVENIDOS A FESTIVA

El 12 y 13 de este mes, el evento que reúne a quienes comparten un gran foro de crecimiento personal



Con espíritu renovado llega FestiVa convertido en un gran foro de crecimiento personal. Otra vez, la sede de esta feliz reunión es el hotel Senator Parque Central, plaza Manuel Sanchis Guarner (Valencia), junto a la Pantera Rosa. La programación de este año presenta un amplio abanico de actividades, que se repartirán en las salas Turia y Marina, y la participación de un destacado grupo de conferenciantes y profesionales que ofrecerán un variado temario que atrapa la atención de quienes se darán cita, como en años anteriores.

Como siempre, estará habilitado un amplio espacio para expositores de todo tipo de productos y servicios, incluido el tradicional Rincón Gastronómico.

Programación

El sábado 12 de abril, en el salón Turia, a las 10, "Más allá de los límites del Yo, la Conciencia se expresa a través de ti", Luz Victoria Arango, psicóloga de la Asociación Internacional de Psicología y Psicoterapia Transpersonal; a las 11.30, "La sabiduría del alma en la mente", Sofía

Gómez Meri, psicóloga, impulsora de la Psicología del Alma, y Carlos Cortina Gandía (Dom Rin Med Pa), autor de los libros "El creador de mundos" y "Yoga onírico"; a las 13, "El uso inteligente de las emociones", Cristina Ruiz, psicóloga; a las 16.30, "Registros Akáshicos. Integrando la luz de tu divinidad", Paula Zúnica, maestra de Registros Akáshicos, gemoterapeuta; a las 18, "Yámana, Tierra del Fuego", Emi Zanón, escritora, colaboradora de TÚ MISMO; a las 19, recital de Las Voces de Gaia, dirigido por Michele Averard, y a las 20.15, Armonización grupal sonora, Rincón del Tíbet.

En la sala Marina, a las 10.30, "Reajuste vital: los siete chakras, sonido y movimiento. Danza hacia la conciencia", Merche Andreu Devis; a las 12.30, "Método Yuen. El poder de la sanación cuántica", Blanca Gascó, médica, instructora certificada en el Método Yuen; a las 16, "Estiramientos positivos. Estira, mejora, sonríe", Laura Monfort, psicóloga, facilitadora de salud y conciencia. Instructora de ECM y TPC; a las 17.45, "Hipnosis, esa maravillosa desconocida", Darío Piera, diplomado en Hipnosis Ericksoniana, titulado en Hipnosis Clínica Reparadora, Hipnosis regresiva, máster en PNL; a las 19, "El éxito es un camino", Ana Miguel, coach profesional,



y José Antonio Orengo, psicólogo y coach profesional.

El domingo 13 de abril, en el salón Turia, a las 10 hs, "Emerger mis cualidades originales", Elizabeth Gayán, coordinadora de Brahma Kumaris Valencia; a las 11, "El amor del Ser", Sergio Noguerón, facilitador de conciencia plena; a las 13, "Expresate y refuerza tu autoestima", Patricia Abarca, doctora en Bellas Artes, maestra, arteterapeuta; a las 16, "Péndulo hebreo", Emilio Alonso Ebri; a las 17, "Chamanismo e inconscien-

te" y "Concierto medicinal", Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal; a las 19, "Odontología energética", Amelia Izquierdo, psicóloga, y Gema Ballester, odontóloga, y a las 20.15, "La senda del caracol", concierto del grupo Amares. En la sala Marina, a las 11, meditación; a las 12.30, "El ascenso de la humanidad y la transformación del humano en suprahumano", M^a Victoria Argote (Atma), psicóloga. Cristales Litios; a las 16, "Ubuntu, la disolución del ego", Fran Ortega, escritor, autor de

"Los peluches de Dios"; a las 18, "Biodescodificación, bioneuroemoción", ILda Cuevas; y a las 19, "Vivir el cuerpo de la realidad", Vicente Gallego, poeta y ensayista.

La entrada es gratuita y os esperamos a todos para compartir unos gratos momentos de información, movimiento y música. Por contratación de stands o información actualizada, consulta en nuestra web, Facebook y Twitter, a través del correo info@tu-mismo.es, o los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027. TM

taller y presentación del libro
Ho'oponopono: Arte Ancestral de Sanación Hawaiano
 imparte Lili Bosnic

DOMINGO 18 DE MAYO
 de 10 a 14 hs.

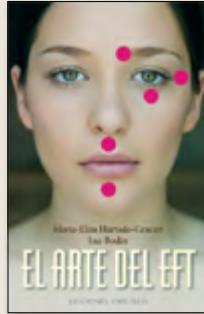
Lili Bosnic
 Terapeuta argentina, residente en México.
 Conduce talleres de ho'oponopono y
 terapia de vidas pasadas en México,
 Argentina, Nicaragua y España.
 Autora de "Milagros cotidianos" y
 "Déjame que te cuente" (Cd's)
 y "Ho'oponopono: arte ancestral
 de sanación hawaiano"

informes
Miriam Lier, 635 856 228
 miriamlier@gmail.com



La llave de la buena vida
Joan Garriga
Destino

Un cuento sobre el ganar y el perder, sobre avanzar y retroceder, sobre acertar y errar, extraviarse y encontrarse, expandirse y contraerse... Es decir, sobre la danza de la vida de todas las personas, animada por los ritmos de su propio compás existencial.



El arte del EFT
Bodin, Hurtado-Graciet
Obelisco

Guía práctica y sencilla que enseña cómo funciona la técnica de liberación EFT y de qué manera utilizarla en tu día a día. Se trata de una herramienta que invita a tomar conciencia de nuestra capacidad de autocuración y, al mismo tiempo, a hacernos con ella de una manera fácil y accesible en todo momento.



Un canto de amor a la Tierra
Thich Nhat Hanh
Kairós

El maestro zen invita, para liberarnos de nuestra adicción al consumismo y atenuar el cambio climático, a la práctica de la plena conciencia y una revolución espiritual que dé sentido y conexión a nuestras vidas. Nuestra felicidad está indisolublemente unida a la felicidad de nuestro planeta.



Diario de las emociones
Anna Llenas
Paidós

Identificar lo que uno siente parece fácil pero, en realidad, no lo es tanto. Se nos ha enseñado a pensar, a actuar, a decidir, pero... ¿y a sentir? Mediante ejercicios artísticos podrás dar rienda suelta a tu creatividad, canalizar tus emociones negativas y fomentar emociones positivas, logrando un aumento del bienestar.



La salud y las estaciones
Elson Haas
Edaf

Una serie de prácticas que armonizan la prevención o la curación de enfermedades con los ciclos estacionales de la naturaleza: llevar una dieta sana, tener hábitos saludables, aprovechar y conocer los niveles de actividad y ejercicio para cada estación, y utilizar de forma correcta plantas, hierbas y verduras.



No es posible no comunicar
Paul Watzlawick
Herder

No podemos esperar fórmulas y recetas definitivas, puesto que la infinita diversidad de la vida nos obliga a reaccionar de un modo diferente y nuevo en cada ocasión. Sin embargo, podemos entender en qué consisten los problemas. La realidad es el resultado de la comunicación.

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.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 9, "Métodos para liberarnos de los obstáculos"; el 16, "Equilibrar y armonizar nuestras vidas"; el 23, "La llamada de tiempo: fortalecer la experiencia de Dios", y el 30, "Métodos para incrementar la motivación y el entusiasmo". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

YOGA ITURBI.

Amándote a ti mismo para vivir en plenitud. Gira por España de Enriqueta Olivari, autora del libro "El amor de tu vida", www.sanaturalma.com Valencia, 24 y 25 de mayo en Yoga Iturbi. 120€ antes del 5 de abril, 150€ después de esa fecha. Información: 610 374 996, centroyogaiturbi@gmail.com

CONFERENCIAS POR INTERNET.

En abril comienza un servicio gratuito de conferencias de salud por Internet para enseñar remedios naturales que ayuden a vivir de una forma más saludable, y se tendrá la opción de hacer preguntas por medio de un chat. Para participar hay que registrarse en <http://www.remediosnaturales.es> para recibir aviso cuando se realice una conferencia.

SONIDO, VOZ Y MOVIMIENTO.

Formación Integral en Terapia de Sonido, Voz y Movimiento. Son cinco módulos: 29-30 de marzo, 26-27 de abril, 24-25 de mayo, 21-22 de junio y 5-6 de julio. Lugar: Espai Blanc, C/ Historiador Diago nº 18, junto a la plaza España, Valencia. Contacto: Niqui Vives, 619 545 072, saludsonidorelax@gmail.com, www.terapiadelsonido.com

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

PUENTE DE MAYO EN MARRUECOS.

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

SEMANA SANTA EN CAUIDEL.

Del 18 al 21 de abril, naturaleza, descanso, talleres de crecimiento personal y exquisita comida vegetariana en fantástico paraje natural de la Sierra de Espadán. Información y resevas: 615 856 360 y 607 549 257, info@epopteia.es, www.epopteia.es

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