

# tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA  
DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 84  
junio  
2014



NARRAR, SANAR,  
CREAR

BIOCUÁNTICA

VACACIONES  
CONSCIENTES



## SUEÑOS LÚCIDOS

A PESAR DE SU JUVENTUD, CHARLIE MORLEY CONOCE LOS ENTRESIJOS DE UNA DE LAS PRÁCTICAS MÁS INTERESANTES DEL BUDISMO TIBETANO. EXPLORA LA NATURALEZA DE LA REALIDAD CONSCIENTE A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN PLENA ONÍRICA.

### TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 11 a 13 hs.

Aportación: 5 €

Imparte: MAVI MOLL.

### CURSO DE AROMATERAPIA

13 y 27 de JUNIO

6º y 7º NIVEL

Aportación: 50 € (cada uno)

Imparte: ANA ROSELLÓ.

### PRESENTACIÓN DEL LIBRO

"CAMINANDO POR EL CORAZÓN DE EGIPTO"

con su autora, CARMEN RAYIN

presentado por NARCISO NAVARRO

20 de JUNIO, a las 19.15 hs.

Actividades semanales de

TAI CHI, CHI KUNG...

Primera clase GRATIS, SIN MATRÍCULA

Sesiones de MASAJE y QUIROMASAJE

CON FISIOTERAPEUTA TITULADO,

REIKI, FLORES DE BACH, NATUROPATÍA

Ponte al día en nuestros productos y programación de actividades

Tienda online [www.dieteticaesencial.com](http://www.dieteticaesencial.com)

Disfruta de nuestros  
ZUMOS NATURALES  
hechos en el momento!

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

[www.esencial.biz](http://www.esencial.biz) - [info@esencial.biz](mailto:info@esencial.biz) - en Facebook [dieteticaesencial](https://www.facebook.com/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

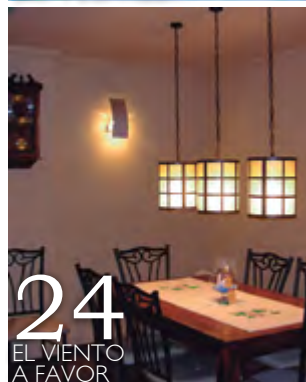
junio 2014  
84



06  
PALABRA  
CON CORAZÓN

bienestar

- 04 NARRAR, SANAR, CREAR.  
08 ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS.  
10 LIBERAR LA ENERGÍA.  
12 CAUSAS DEL MAL ALIENTO.  
14 EL SUFRIMIENTO Y SU LIBERACIÓN.



24  
EL VIENTO  
A FAVOR

entrevista

- 16 YOGA DE LOS SUEÑOS.

a otra realidad

- 20 BIOCUÁNTICA.

interiores

- 22 LA CREATIVIDAD.  
26 NATURALEZA SERENA.



28  
VACACIONES  
CONSCIENTES

acontecimientos

- 27 FERIA ESOTÉRICA Y ALTERNATIVA.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

## tú mismo Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Zara Casañ, Mar Tarazona,  
Teresa Márquez, Emi Zanón, Bodhi Path, Marcel Vega,  
Cristina Bustamante, Mavi Moll, Mayka y Bindi, Miriam Lier

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



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

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

Impresión  
Set i Set Gráficas

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

# NARRAR, SANAR, CREAR

*Por qué  
la escritura  
es terapéutica*

**Patricia Abarca**

Matrona. Doctora  
en Bellas Artes y Máster  
en Terapias Expresivas



En uno de mis artículos referente a la escritura creativa, hablaba citando a Gianni Rodari de como las palabras provocan una reacción en cadena conectando en la mente sonidos e imágenes, analogías y recuerdos, significados y sueños, afectando tanto a la experiencia y a la memoria como a la fantasía y al inconsciente. A partir del lenguaje nuestras neuronas trabajan relacionando y enlazando sensaciones e imágenes, pero no desde la lógica lineal del lenguaje consciente sino con una estrategia propia, que nace de la memoria autobiográfica más profunda del inconsciente, siendo esta dinámica la que abre el camino a lo creativo y a lo terapéutico.

A diferencia de la escritura creativa, que busca potenciar la generación de nuevas asociaciones con el fin de desarrollar las habilidades narrativas, la escritura terapéutica tiene como finalidad transformarse en un medio

de sanación para el que escribe, aquí lo importante no es la escritura en sí misma sino el proceso mental y experiencial que vive la persona a través de ella. Sin embargo, ambos caminos no son divergentes, pudiendo darse que una persona, simultáneamente, trabaje de forma terapéutica las técnicas creativas; la clave está en dejarse llevar sin autocensurar lo que pueda ir emergiendo en el texto.

Nuestra creatividad sería muy limitada si creáramos sólo a partir del pensamiento consciente y del mismo modo las técnicas de psicoterapia o de superación personal no tienen sentido si sólo abarcan la parte consciente de la mente. En el caso de la escritura, ésta nos conecta con el inconsciente aunque no nos damos cuenta de ello, ya que cuando una persona escribe lo que hace, es traducir sus representaciones mentales, sus emociones, recuerdos, sentimientos e impresiones en un discurso escrito, es un acto de reelaboración de todo ese bullir desorganizado que

fluye en nuestro interior, concluyendo en un texto que puede ser coherente, o no, para sí misma, y de igual modo, no siempre comprensible para los demás.

Es evidente que terapia y creatividad van unidas ya que en ambos casos expresamos nuestro mundo interior, materializando y dando forma a una experiencia, o a un saber, que fluye -podríamos decir de forma abstracta- desde nuestra mente; del mismo modo, cuando traducimos una experiencia traumática al lenguaje escrito, lo que hacemos es reelaborar esa experiencia, ya que no solo sacamos fuera el dolor que guardamos dentro, también vamos configurando y reorganizando todo ese bullir incesante que secunda el recuerdo traumático. Como expone Sílvia Kohan, "la escritura es un lugar en el que puedes aposentarte, explayarte y confesarte, un mapa de emociones, de caminos a desandar y a descubrir. Es también un barco que te lleva: tú decides el rumbo. Escoge

tu lugar, aclara un dilema, encuentra respuestas, transforma el miedo, diseña tus metas". Y aunque nos parezca extraño, es el inconsciente el que en gran medida guía el rumbo del barco hacia el destino sanador.

Como sabemos, la apreciación de nosotros mismos, la creación de una identidad y la comprensión del entorno y la cultura en la que nos movemos son valoraciones que obtenemos mediante un conocimiento activo en el que exploramos, expresamos y reelaboramos aquello que va formando parte de la vida y de nuestro interior. Esto va unido al sentido de bienestar, puesto que sentimos que tenemos una identidad porque somos partícipes de lo que nos sucede, decidiendo e interviniendo, sintiéndonos dinámicos y por lo tanto aumentando la valoración de nosotros mismos; ya que como decía Aristóteles, la felicidad -o el sentimiento de bienestar- se da cuando hacemos un uso más completo de los recursos físicos y mentales que poseemos, y por lo tanto la felicidad es más un proceso que un resultado.

La escritura terapéutica nos ayuda a clarificar y a fortalecer esta dinámica creadora de aquello que estamos viviendo, ya que conlleva libertad, memoria, metáfora, síntesis, sueños, esperanza, estructura, juego, pero sobre todo nos lleva a una conexión más profunda con aquello que queremos sanar y, por lo tanto, nos hace sentir partícipes de la sanación que buscamos. Por otra parte, el hecho de escribir más lento de lo que pensamos obliga a detener el tiempo de la mente al ritmo temporal de la escritura, y también la mente se ve obligada centrarse en organizar un discurso con aquella información que queremos traspasar al papel.

Al parecer lo terapéutico de la técnica narrativa está relacionado con esto, ya que el trauma o el problema suele experimentarse como "algo" que inquieta la mente provocando congoja o dolor, "algo" que nos cuesta esclarecer en todos sus as-

pectos, "algo" que se acompaña de un bullir de imágenes, sentimientos y recuerdos, muchas veces inconexos, y que nos descentran. Cuando estos componentes emocionales al papel, organizados en una narrativa, permitiéndonos observarlos desde una cierta distancia puesto que ya no están sólo en nuestra mente, lo que nos da una mejor comprensión del problema; tal como expone el psicólogo James Pennebaker, pionero en investigar de forma sistemática la actividad terapéutica de la escritura, "basta con relatar un hecho traumático para que su poder destructivo ceda. Escribir cambia la forma de pensar, exige detenernos sobre la experiencia y reevaluar las circunstancias".

Son variadas las técnicas a las que podemos recurrir dependiendo de la problemática que queramos resolver o sanar, entre las cuales encontramos el registro de pensamientos automáticos, el diario de autoexploración, la escritura sistemática en torno a un problema, la escritura libre, la

elaboración de cartas, el desarrollo de cuentos sobre un trauma reescrito con diferentes desenlaces -tristes o felices-, la escritura automática, los versos metafóricos, etcétera, pudiendo trabajarse tanto de forma individual como grupal. Por ejemplo, puede ser muy beneficioso llevar un diario de vida donde podamos registrar aquello que más nos llama la atención de lo acontecido durante el día, teniendo cuidado de poner no sólo el hecho sino también los sentimientos que han aflorado.

Dedicando sólo 15 minutos diarios, si somos constantes y sinceros, registrando sin miedo todo aquello que nos surja, se puede llegar a un conocimiento más profundo y veraz de los pensamientos y actitudes que gobiernan la propia conducta. Os animo a realizar este ejercicio durante una semana, descubrirán cómo aflora la claridad y comienzan a desbloquearse algunas ataduras en vuestro interior. <sup>TM</sup>

<http://procreartevida.wordpress.com>

**TALLERES CREATIVOS**

**ESCRITURA TERAPÉUTICA**

Explora la sanación y la creatividad a través de la escritura.  
Viernes de 18:30-20:00 h.

Patricia Abarca  
620865224 - [procreartevida@gmail.com](mailto:procreartevida@gmail.com)  
<http://procreartevida.wordpress.com>



# ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS

*Una mirada desde la psicooncología*

**Zara Casañ**  
Psicóloga



Las enfermedades oncológicas son uno de los principales problemas de salud más frecuentes que existen en la actualidad. Según la OMS, el cáncer es una de las tres enfermedades que coexisten en nuestra sociedad después de las enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas con mayor prevalencia de mortalidad, siendo la segunda causa de muerte entre la población.

El cáncer afectará a uno de cada tres hombres y a una de cada cuatro mujeres a lo largo de la vida. En lo que a la Comunitat Valenciana se refiere, se diagnostican cada año unos 20.100 casos de cáncer (datos de la Agencia Valenciana de Salud).

El cáncer no es una enfermedad unitaria, sino que bajo la denominación de cáncer se agrupan aproximadamente unas 200 enfermedades diferentes. Cada uno de ellas posee características particulares, que en algunos casos son completamente diferentes al resto de los otros cánceres, pudiendo considerarse enfermedades independientes, con causas, evolución y tratamiento específico. (AECC).

El denominador común de la enfermedad: una división y un crecimiento descontrolado de las células que tienen la capacidad de dividirse dentro de los órganos donde se han originado y cuando el tumor se vuelve maligno, pueden viajar por el torrente sanguíneo y el

líquido linfático a otros órganos y crecer, lo cual se denomina metástasis. Todos los tipos de cáncer son alteraciones biológicas y en el material genético de las células hacen que paulatinamente vayan perdiendo su función y se tornen malignas.

Estas alteraciones pueden ser provocadas por agentes externos que al interactuar con nosotros resultan perjudiciales, como las radiaciones, agentes infecciosos, productos químicos, etcétera. Pero también se pueden producir como a causa de errores durante la replicación del material genético que no son corregidos. No obstante existen factores de riesgo, que son cualquier elemento que hace aumentar las probabilidades en que una persona padezca la enfermedad, como el tabaco, el alcohol, el ejercicio físico o la dieta, que pueden ser controlables, o la edad, las hormonas y los aspectos hereditarios que son más difíciles y muchas veces imposibles de controlar.

## Pronóstico y tratamiento

No es una enfermedad unitaria sino que varía muchísimo según el lugar donde se desarrolle el tumor, así como en el estadio en el que se diagnostique (y dónde esté localizado, por dónde esté extendido, si presenta metástasis...) y por supuesto dependiendo de la edad

de la persona, su trayectoria de vida, hábitos, etcétera. Cuanto más pequeño y localizado esté el cáncer, más probabilidades de supervivencia existirán para la persona enferma.

En el actual siglo XXI, y gracias a los avances científico-médicos, más de la mitad de los cánceres se pueden llegar a curar.

En las últimas décadas y gracias a los avances científico-médicos y biotecnológicos, más de la mitad de las personas puede salvarse de esta enfermedad. Los tratamientos dependerán en todo caso del tipo de cáncer, su localización, la extensión de la enfermedad en el momento en que ha sido diagnosticada, y por supuesto de las características individuales del enfermo en un momento determinado.

Terapias como el reiki, meditación, yoga, biomagnetismo, terapia floral, entre otras, cada vez más en boga y con una mayor aceptación por parte de la población general, conviven con los tratamientos médicos (quimioterapia, radioterapia, terapia hormonal, etcétera). Incluso cuando un tratamiento no puede curar puede prolongar la vida y mejorar su calidad. Es lo que los profesionales de la oncología llaman "tratamientos paliativos" o tratamientos con intención paliativa porque, a veces, puede ser incluso curativo.

## Objetivos de la psicooncología

- Llevar a cabo una atención integral que tenga en cuenta aspectos: físicos, emocionales, sociales y espirituales, que forzosamente llevarán a una atención tanto a nivel individual como familiar y social.

- El enfermo y la familia son la unidad a tratar: el soporte emocional y la comunicación con el enfermo, la familia y el equipo terapéutico deberá ser a través de una relación franca y honesta.

- Promover la autonomía y de la dignidad del enfermo con el sentido de conservar y restaurar todas las capacidades, tanto prácticas como afectivas y relacionales de los enfermos.

- Concepción terapéutica activa: incorporando una actitud rehabilitadora con miras a la recuperación total del enfermo.

- Importancia del ambiente: atmósfera de respeto, confort, soporte y comunicación influyen de manera decisiva en el control de síntomas. La realidad es que no hay un "manual de actitudes o de aptitudes" (por ejemplo), en que las personas después de ser diagnosticadas de cáncer han de llevar a cabo, ya que dependerá del estilo de personalidad, de las creencias, del estilo o calidad de vida del individuo, de la tipología de cáncer, de la edad, etcétera. Pero sí es positivo desde el punto de vista de la psicooncología,

-que constituye una disciplina entre la medicina y la psicología que se ocupa principalmente de las relaciones entre el comportamiento, los estados de salud y enfermedad, así como de la prevención, el tratamiento y el fomento de los hábitos saludables para la población en general-, que la persona sepa la realidad y la magnitud de su enfermedad, para poder sobre todo "ayudarse a sí misma" en este delicado período, sin que los profesionales sanitarios o el entorno más inmediato del paciente le den falsas esperanzas y, realizando por ejemplo actividades que le resulten placenteras, tener más conciencia de sus hábitos (alimentación, ejercicio físico moderado, etcétera). <sup>TM</sup>

Más información en la nueva Asociación de Mujeres y Cáncer de Mama en Camp de Morvedre  
[www.amucanma.org](http://www.amucanma.org)  
Facebook: Amucanma

**CREA EL CAMBIO QUE QUIERES EN TU VIDA**

**TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS**

- Kinesiología del Alma
- Biomagnetismo Holográfico
- Restauración Bioenergética
- Kinesiología Psicoenergética
- Test de Alimentos
- Homeopatía
- Fitoterapia

**CURSOS DE KINESIOLOGÍA EN VALENCIA**

- Kinesiología del Alma
- Touch For Health
- Kinesiología Esencial
- Liberación de la ATM

**OLGA LAVA MARES Terapeuta e Instructora**

Cita previa: 679 320 928  
[www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)

# LIBERAR LA ENERGÍA

## Acuyoga y dolores de cabeza

**Teresa Márquez Sanmartín**  
Formadora de Acuyoga



Orientado nos dice que la enfermedad no es solo un conjunto de síntomas, es un estado del Ser, manifestándose a través de síntomas físicos. La salud no es solo ausencia de enfermedad, es vivir de acuerdo con nosotros mismos y comprender el mundo que nos rodea. Todos llevamos una carga emocional que nos hace actuar en desacuerdo con lo que realmente queremos o sentimos y esto produce un desequilibrio en el actuar, pensar y sentir, que se traduce en tensiones físicas y bloques energéticos. Estos bloques, conscientes o no, obstaculizan el buen funcionamiento del organismo y el equilibrio natural del cuerpo.

La tensión (estrés) siempre nos acompaña -en unos más, en otros menos-, es producto del diario vivir que se acentúa en estos tiempos donde los cambios se producen rápidamente y sufrimos una constante sobrestimulación.

El propósito de la tensión es alertar que estamos en desarmonía y guiarnos hacia la recuperación. Lamentablemente en muchos casos no advertimos los llamados de atención que nuestro cuerpo nos hace y nuestra salud se resiente.

Cuando la energía se libera en Acuyoga, fluye a través de los canales energéticos y va nutriendo todos los órganos internos y sistemas del cuerpo. Esta energía es la fuente de toda vida y cuando circula libremente conduce a la salud plena. Circula

para regular y equilibrar nuestros sistemas respiratorio, digestivo, endocrino, vascular, linfático, urogenital y nervioso. También equilibra nuestras emociones.

La cabeza es un "órgano" que rápidamente reacciona. Cuando algo va mal, denuncia la situación mediante el dolor. Este dolor puede ser producto de un desequilibrio físico como respuesta a una emoción negativa, una preocupación excesiva, una intoxicación, en periodos menstruales, por malas posturas, un fuerte sentimiento de querer controlar todo, inflexibilidad psicológica, muchas horas frente al ordenador sin ser conscientes de la posición que adoptamos.

La columna cervical también suele estar implicada en los dolores

de cabeza. Si estas vértebras están desalineadas provocan tensión en el cuello y en los músculos de la cabeza. La zona cervical es atravesada por 5 meridianos, se cruzan las redes nerviosas, es el punto de encuentro entre el pensamiento y el sentimiento, que no siempre están en armonía bloqueando el chakra de la garganta, relacionado con la expresión y creatividad por medio de la palabra.

Los alimentos también juegan un importante rol en esta dolencia, entre ellos la sal y el azúcar, que se encuentran en exceso en todos los alimentos procesados. La sal (yang) tiene un efecto de contracción que acentúa la tensión. El azúcar tiene efecto tóxico, expansivo (ying) que puede causar latidos en la cabeza.

También puede existir una predisposición genética. Sea lo que sea, hay maneras de subsanar o aliviar esta dolencia cuando llegamos a la raíz del dolor y no involucramos el síntoma con un calmante.

La tensión en la cabeza está relacionada, desde la mirada del Acuyoga, con desequilibrios en los meridianos de vesícula biliar, vejiga, triple calentador, vaso gobernador, meridianos que llegan a la cabeza. Ejercer presión sobre puntos específicos de estos meridianos produce

cierto alivio instantáneo. Existen puntos de otros meridianos que alivian este dolor, como el meridiano de intestino grueso, riñón, hígado, estómago.

El estreñimiento suele también producir este tipo de dolor. El punto 4, llamado "Hoku", del meridiano de intestino grueso, localizado en el pliegue interdígital entre el pulgar e índice, ayuda a aliviar la congestión tanto en la cabeza como en el sistema digestivo, además de controlar la dieta. Este tipo de dolor de cabeza se centra, generalmente, alrededor de la frente o de los senos nasales.

Un buen masaje abdominal mejora tanto el estreñimiento como el dolor de cabeza. Visualizar una circunferencia por encima del ombligo, imaginar que es un reloj y se va presionando puntos en cada hora: las 6 está por encima del ombligo; las 12, debajo de la punta del esternón; las 9, en el lateral derecho, y las 3, en el izquierdo.

Los chinos conectan el abdomen con la mente. Si el abdomen es débil las facultades mentales también lo serán; si los intestinos están muy cargados, el pensamiento también puede estar atascado. Con una buena dieta vegetariana y ejercicios se puede mejorar la evacuación y dar

lucidez a la mente.

La práctica de la respiración de fuego (Agni Pran), además de los múltiples beneficios que su práctica nos aporta, tonifica el área abdominal, moviliza la energía de esa zona y en postura diamantina estimula puntos del meridiano de estómago, mejorando la digestión.

Generalmente estos puntos al ser presionados, mediante dígito o por medio de posturas, duelen bastante, lo cual nos indica que el órgano relacionado se encuentra inflamado o intoxicado y, por lo tanto, en desequilibrio.

También el dolor de cabeza puede ser causa de patologías más severas. Si no cede el dolor con el autotratamiento se debe recurrir a un diagnóstico médico.

En todos los aspectos de la vida, la autoobservación, el autoconocimiento, la práctica de la meditación diaria, producen una apertura de conciencia que nos muestra que lo realmente beneficioso es hacernos responsables de cuanto nos acontece, hacernos dueños de nuestra propia vida y, desde ahí, hacer cambios que den por resultado una vida saludable, conciente, plena y en constante presencia del Ser. TM

[info@eutoyoga.com](mailto:info@eutoyoga.com)



## Asociación Española de Eutoyoga

Por primera vez en España  
**VALENCIA**

### Curso de Acuyoga

*Acuyoga es una técnica holística de autotratamiento. Dos tradiciones milenarias como el Yoga y la Acupresión se combinan para desbloquear y equilibrar la energía vital.*

Curso de tres seminarios: septiembre, octubre y noviembre 2014.  
Temas: Principios Básicos de Acuyoga, Asanas y mudrasas, Chakras y Acuyoga.  
Origen de las patologías relacionadas con el estrés, Tratamientos, Meditación, técnicas de relajación.  
Se entregan apuntes y certificado de asistencia.



**REUNIÓN INFORMATIVA: 27 DE JUNIO**

**Información y reserva: [info@eutoyoga.com](mailto:info@eutoyoga.com)**  
**Móvil: 680 311 188 Fijo: 963 243 700**  
**Contacto: Teresa**

# CAUSAS DEL MAL ALIENTO

## Halitosis. Segunda parte



**Mar Tarazona**  
Colegiado N° 1794

Problemas como la pericoronaritis, alveolitis, abscesos, aftas y otras úlceras orales, retenciones alimentarias interdental, heridas quirúrgicas, candidiasis, caries extensas, piercings linguales, quistes dentígenos, parasitosis, leucemia y las neoplasias, entre otros, también pueden ser causa de halitosis. Las prótesis removibles demasiado porosas, especialmente las más antiguas, y si además se usan por las noches, pueden ser el origen de la halitosis.

### En el aparato respiratorio

En el aparato respiratorio supe-

rior (encima del nivel de la laringe) existen algunas patologías como la rinosinusitis y la amigdalitis crónica que pueden ocasionar halitosis.

En la sinusitis crónica, las principales molestias que padecen los pacientes son la rinorrea posterior, presencia de moco en la garganta, lengua saburrosa y halitosis.

Los respiradores orales poseen una mayor predisposición para padecer halitosis.

También hay que tener muy en cuenta a las amígdalas. Los cálculos amigdalinos son una causa de halitosis muy frecuente. La flora de las amígdalas, incluso en pacientes sin historia previa de amigdalitis, presenta bacterias capaces de producir mal olor.

Otras patologías del aparato respiratorio superior como la presencia de cuerpo extraño, la rinitis atrófica, un absceso nasofaríngeo y/o retrofaríngeo y los carcinomas de laringe pueden relacionarse con el mal aliento. Las causas de halitosis procedentes del aparato respiratorio inferior son más raras, pudiendo ser bronquitis, bronquiectasias, neumonías, abscesos pulmonares y carcinomas de pulmón.

### En el tubo digestivo

Aunque existe la creencia generalizada de que el estómago era una de las principales causas del mal olor, se ha verificado que las halitosis relacionadas con el tubo

digestivo son poco frecuentes. Sin embargo la infección por la bacteria *Helicobacter pylori* puede provocar halitosis pues algunas cepas poseen la capacidad de producir CSVs.

Con menor frecuencia existen casos de halitosis asociada a la gastritis, úlceras gastroduodenales, reflujo gastroesofágico, divertículo de Zenker, enfermedad inflamatoria intestinal, cuerpo extraño en la faringe, hernia de hiato, eructaciones, vómitos y neoplasias.

La mayoría de los pacientes con síntomas gastrointestinales (mal gusto, sensaciones de ardor...) cree que padece de mal aliento aunque nadie alrededor lo siente (pseudohalitosis).

### Causas neuropsicológicas

Ciertos estados psicológicos relacionados con el estrés o con la ansiedad pueden generar halitosis verdadera. Las glándulas salivares estimuladas por fibras nerviosas ligadas al Sistema Nervioso Autónomo disminuyen la secreción salival y la estancación de la saliva residual en la boca provoca un aumento de la producción de COVs y CSVs.

Otras condiciones de carácter psicológico o psiquiátrico pueden influir en la autopercepción de una persona y/o incluso la idea que ésta tiene sobre la percepción de otros en relación a su aliento (pseudohalitosis). La inseguridad de ciertas personas lleva muchas veces a que uno sobrevalore/interprete erradamente actitudes y comportamientos habituales de terceros.

Las disgeusias (alteraciones del sentido del gusto) también llevan a los pacientes a creer que padecen de halitosis. Últimamente la halitofobia se ha convertido en una condición psiquiátrica reconocida. Los halitofóbicos piensan que sufren de halitosis muy intensa, aunque muchos de ellos ni siquiera poseen la autopercepción de mal olor e incluso aunque los íntimos insistan en que no la padecen. Rehúsan ver a un especialista psicológico ya que no reconocen su propia condición psicósomática.

El síndrome de referencia olfativa se caracteriza por la creencia obstinada de poseer un olor corporal muy desagradable, sienten una vergüenza y angustia considerables, llevándoles al aislamiento social.

La persona hipocondríaca puede llegar a tener una autopercepción errada del aliento. <sup>TM</sup> (Continuará)

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

# EL SUFRIMIENTO Y SU LIBERACIÓN

## Las Cuatro Nobles Verdades

Bodhi Path



Lo que primero enseñó Buda fueron las Cuatro Nobles Verdades, enseñanza que versa sobre el sufrimiento, sus causas y el camino para liberarse del mismo. A cada una de las Cuatro Nobles Verdades, Buda le asigna una función específica, una tarea que debe ser dominada por la disciplina del adiestramiento. Todas las prácticas del budismo tienen un sólo objetivo, enseñarnos el camino para liberarnos del sufrimiento. A continuación se enumeran las Cuatro Nobles Verdades:

1. **Sufrimiento.** *La verdad que enfatiza el hecho de que experimentamos sufrimiento. Se describen las características más sobresalientes de la condición humana, dukkha, que es el sufrimiento o la frustración básica. Esta frustración se origina de nuestra dificultad en encarar un hecho básico de la vida, que todo lo que nos rodea es inestable y transitorio: todo aparece y desaparece. El sufrimiento se origina cuando nos resistimos al flujo de la vida y tratamos de aferrarnos a las formas fijas. El Buda describe 3 tipos de sufrimiento: sufrimiento del*

sufrimiento, sufrimiento del cambio, sufrimiento existencial.

2. **Apego a lo material.** *La verdad de que el sufrimiento tiene unas causas que lo provocan. Habla sobre la causa de todo el sufrimiento, trishna, que es el aferramiento o el apego a los fenómenos que son transitorios, resultado de nuestra ignorancia sobre la realidad. Nos apoyamos en valores, relaciones y cosas que creemos que son estables pero en el fondo no son más que ideas y banalidades que no lo son y que en nada nos ayudan a evolucionar en nuestro camino espiritual.*

3. **Liberarse.** *La verdad de que cesan las causas de algo, también cesan los resultados. Se refiere a que el sufrimiento y la frustración pueden ser atajados. Es posible trascender el círculo vicioso, liberarse de las ataduras del karma y lograr un estado de total liberación llamado nirvana. En este estado, las falsas nociones de un YO existente y separado del resto desaparecen para siempre y la interdependencia de toda vida se hace una sensación constante.*

4. **Despertar.** *La verdad de hay*

*una forma (un camino) de hacer cesar el sufrimiento. Es la prescripción del Buda para terminar con todo el sufrimiento, la Óctuple Vía del autodesarrollo que lleva al estado del despertar. En el budismo, el Buda está considerado como la personificación viva de la verdadera naturaleza fundamental e inmutable de la mente que está presente en todos los seres.*

Al respecto, Je Karma Trinlepa, reconocido como la reencarnación de un célebre lama a la edad de 4 años, y que estará en Valencia del 27 al 29 de este mes para impartir un curso sobre las Cuatro Nobles Verdades, afirma que "la realización de las Cuatro Nobles Verdades contiene todo lo necesario para alcanzar el despertar, pero una cosa es conocerlas y otra es realizarlas. Dentro de los cinco caminos o etapas al despertar, será solamente a partir del camino de la visión (el tercer camino) que seremos capaces de percibir realmente la naturaleza de las Cuatro Nobles Verdades, que en realidad es la vacuidad. No obstante, es extremadamente útil escuchar, reflexionar y meditar sobre esta enseñanza". <sup>TM</sup>



JE KARMA TRINLEY PA  
EN VALENCIA  
27 - 29 JUNIO 2014

## El sufrimiento y su liberación en el budismo

Conferencia pública  
VIERNES, 27 DE JUNIO A LAS 19.30H

Centro BODHI PATH  
ENTRADA LIBRE

Curso  
SÁBADO, 28 DE JUNIO  
de 11h. a 13h. y de 17h. a 19h.

DOMINGO, 29 DE JUNIO  
de 11h. a 13h.

Aportación:  
Curso completo 40€ (15€ por sesión)\*

\* 50% descuento desempleados y estudiantes

Alojamiento disponible:  
40€ día/pensión completa



LUGAR: BODHI SALUD  
Urbanización Sierra Perenchiza.  
C/ Entrepinos 5. 46370 Chiva (24km)

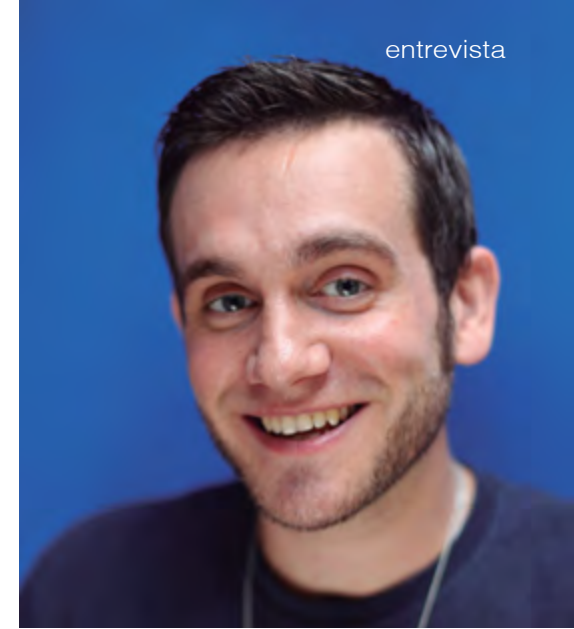
*El primer KARMA TRINLEY PA representa uno de los más célebres maestros de finales del s. XV y principios del s. XVI. El actual JE KARMA TRINLEY PA fue reconocido por Shamar Rinpoche a la edad de 4 años y realiza su formación en filosofía budista en el reconocido Sakya College (Derha Dhun, India).*

*En su segunda visita a España, impartirá un curso introductorio sobre las Cuatro Nobles Verdades, la primera enseñanza que el Buda dio en la cual explica el sufrimiento y sus causas, así como el camino para la liberarnos del mismo.*

# YOGA DE LOS SUEÑOS

*Acceder al mundo de nuestro inconsciente siendo plenamente conscientes. Este es uno de los efectos del sueño lúcido que propone Charlie Morley, un joven inglés que vendrá a Valencia a enseñar esta práctica que comparten muchas culturas*

**Aurelio Álvarez Cortez**



*Beneficios en la salud física y mental, así como en el espíritu, son los que ofrece el sueño lúcido, comenta Charlie.*

**-¿Qué opinas, Charlie, debemos dormir lo suficiente u ocho horas "reglamentarias"?**

-Si son ocho horas por noche, la mayoría de las personas duerme 30 años en su vida, aproximadamente. Desde mi perspectiva, preguntar cuánto necesitas dormir es cómo preguntar cuántas calorías necesitas, algunos necesitan dormir más para estar sanos y otros menos. Así que cada persona debe conocerse muy bien y saber qué tiempo necesita para descansar saludablemente. Algunos precisan simplemente unas cuatro horas mientras que a otros les hacen falta unas ocho, depende.

**-Pero el sueño lúcido no es exactamente dormir. Explicanos de qué se trata.**

-Sería mejor llamarlo sueño consciente para entenderlo mejor, porque no es un sueño claro, sino que mientras se sueña uno está consciente, con las facultades de conciencia plena.

**-¿Es un estado al que se accede a través de un aprendizaje?**

-No necesariamente, la mayoría de los niños tiene espontáneamente sueños lúcidos, por tanto sabemos que es algo implícito de la mente humana. Si quieres que sea parte de tu camino espiritual y que se desarrolle tu práctica espiritual a través de él, quizás necesi-

ta a través de un maestro llevarlo a más. Pero hay personas que simplemente lo hacen de forma natural.

**-¿Esta práctica la encontramos en todas las tradiciones culturales en el mundo?**

-La encontramos en diferentes culturas. Si bien el budismo tibetano lo ha sistematizado, convirtiéndolo en una ciencia, también existe el sueño lúcido en comunidades africanas, como también en México con los toltecas, o en el sufismo, que es la corriente mística del Islam, y los gnósticos cristianos, por citar algunos.

**-¿Cómo accediste a esta experiencia?**

-Cuando tenía 16 años, luego de leer libros que trataban sobre este tema, aprendí cómo tener un sueño lúcido. Por entonces me interesaban cosas psicodélicas, como la exploración de la mente, y pensé "¡el sueño lúcido parece algo guay!". Así que los primeros dos años no tuve algo que guiara esta práctica. Tan joven, tenía experiencias de sexo, surfeaba... Parecía todo muy divertido. Pero a los 19 años empecé a interesarme por el budismo tibetano. En una conferencia escuché por primera vez el término Yoga de los Sueños y pregunté qué significaba. Un monje me respondió que se trataba de una serie de prácticas que tienen como cimiento el sueño lúcido, y le dije "yo sé cómo tener sueños lúcidos". El monje preguntó qué hacía

yo en mis sueños lúcidos. Me sobrecogió la vergüenza y confesé qué hacía. Entonces me explicó que ellos lo utilizan para hacer prácticas espirituales, por ejemplo, como entrenamiento para cuando llegara el momento de la muerte o para explorar la naturaleza de la realidad consciente. En ese momento pensé cómo había malgastado este tesoro. Entonces empecé a escuchar a maestros del Yoga de los Sueños. Fui a retiros, hice talleres, leí más libros y todo cambió: una cosa "divertida y recreacional" desembocó en mi práctica espiritual.

**-¿Cuál es la esencia del sueño lúcido?**

-En el sueño lúcido eres consciente dentro la mente inconsciente, esto significa que tienes acceso al 99 por ciento de nuestra mente que está almacenado en nuestro inconsciente. De manera similar que un hipnoterapeuta puede plantar semillas en tu mente, también puedes hacer lo mismo durante un sueño lúcido. Cualquier fobia, cualquier cosa que un hipnoterapeuta hace, puedes trabajarlo tú: adicciones, enfermedades... Y desde el punto de vista budista tibetano, puedes prepararte para el proceso de la muerte, por ejemplo.

**-Es decir que, además de ser una práctica espiritual, el sueño lúcido tiene efectos físicos, concretos.**

-Absolutamente, es muy práctico. Por ejemplo, cientí-

## Quién es

Charlie Morley es un soñador lúcido autodidacta desde los 17 años y budista practicante desde hace 10 años. Actualmente es un profesor de sueño lúcido en el contexto del budismo tibetano. Su objetivo es crear conciencia en todas las etapas del sueño y la vigilia.

Charlie es el cocreador de un enfoque holístico para el sueño lúcido y el sueño consciente llamado "Atención plena del sueño". Ha dirigido talleres de sueños lúcidos y retiros en todo el Reino Unido, Europa, África y América, y ha dado conferencias en diversas universidades. También ha participado en las charlas de TED (Tecnología, Entretenimiento y Diseño, evento anual donde algunos de los pensadores y emprendedores más importantes del mundo están invitados a compartir lo que más les apasiona) en San Diego, California.

Estará en Valencia el 12 y 13 de julio próximo para ofrecer junto a Sergio Magaña un curso como parte de la Gira Mundial del Sueño Lúcido. Informes, Afric Art, C/ Caballeros 11, teléfono 963 926 081.

ficos que trabajan en el área de deportes en Alemania han estado utilizando el sueño lúcido para el entrenamiento de atletas. Se ha demostrado que cuando se producen experiencias deportivas en el sueño lúcido se van formando nuevas conexiones neuronales que afectan al estado de vigilia. Por otra parte, se pueden usar para tratar pesadillas y el estrés posttraumático. Son aplicaciones muy prácticas además de otras, espirituales.

**-Otra de tus actividades construir puentes entre la música, como el hip hop, y la vida espiritual. Son muy interesantes esas conexiones que realizas.**

-En el fondo el sueño lúcido es muy similar al hip hop, porque entrena el cuerpo y la mente para hacer cosas fantásticas. Siempre han existido estos enlaces de música y espiritualidad. Lo que inspiró el break dance y la cultura hip hop fue la música de las películas donde se veían combates Shaolín, y quieras o no, ha habido ese vínculo. Parece algo extraño, pero en realidad no lo es. En Youtube tengo un video, que se llama "Hip hop y espiritualidad", en el que exploro esto que estamos comentando.

**-El camino de la espiritualidad a veces va más allá de las formalidades de una imagen estereotipada, de alguien que está en silencio en un monasterio.**

-Exactamente, parte de mi rol siendo un maestro tan joven dentro del linaje es presentar esta espiritualidad de una manera muy abierta. No tienes que estar encasillado en nada, no hace falta vestir de blanco... todo viene desde el corazón. Es muy gracioso ver cuando Sergio (Magaña) y yo llegamos a los talleres y todos esperan ver a un chamán mejicano y un budista tibetano. Nos miran y dicen "pero, ¿quiénes son estos jovencuelos?" (risas).

**-Esto tiene mucho que ver con la felicidad con qué vas por la vida.**

-Absolutamente. ¿Qué es la felicidad para mí? Resulta difícil decirlo... Cuando dejo de intentar de ayudarme a mí mismo y ayudo a los demás. Si me siento feliz, no es porque me he comprado ropa nueva o posea algo; simplemente es porque estoy en el proceso de ayudar a otro. Sí, creo que eso puede ser la clave de la felicidad: ayudar a los demás.

**-Habitualmente, primero pedimos recibir y luego damos... lo que nos sobra.**

-Sí, debemos hacer al revés y dar desde el corazón, no pedir nada.

**-¿Conoces personas felices, alguien que sea un modelo social y lo podamos identificar como alguien feliz?**

-La felicidad es algo subjetivo, la persona debe reco-

nocer si está o no feliz. Pero creo que donde vivo es un ejemplo interesante, un centro budista donde residen 25 personas. Me demuestra que vivir en comunidad es una forma muy importante de crear la felicidad en vez de vivir aislados. Muchas veces creemos que estamos más conectados a través de las redes sociales, cuando en realidad nos encontramos más aislados que nunca.

**-Algunos investigadores afirman que el mal de la civilización no es el cáncer u otra enfermedad sino la soledad...**

-Sí, exactamente. Estamos siempre detrás de la pantalla pensando en que estamos conectados, pero en realidad no vemos a los otros. Tiene que haber más conexión de corazón a corazón.

**-Menos Internet y más abrazos.**

-¡Sí! (risas).

**-¿Cómo podríamos superar enfrentamientos religiosos fanáticos, en algunos campos?**

-Probablemente intentando ver las cosas desde el punto de vista del otro. En el corazón del fanatismo está la creencia de que lo que yo pienso es la única verdad, lo mejor. Construimos una dualidad cuyo cimiento es "yo y tú", "yo y el otro". Desde un punto de vista budista, es precisamente ese modelo dualista la causa del sufrimiento. Por eso, el sueño lúcido es muy importante. En él el mundo del sueño puede parecer absolutamente real, más real que la vida real. La gente interactúa, habla, unos con otros, y una vez que estás lúcido, sabes que todo lo que hay en ese sueño eres tú. Gente de otras razas, de distintas edades, sexo, géneros, quien sea, eres tú mismo. Y una vez que lo has experimentado en un sueño lúcido facilita que tú en el estado de vigilia te des cuenta de que aquella persona es parte de tu sueño, es parte de ti.

**-Quieres decir que en realidad hay un despertar de la conciencia.**

-Desde el punto de vista budista, ahora no estamos despiertos y por eso utilizamos los sueños lúcidos para entrenarnos para este despertar. Porque en un sueño lúcido lo que estás haciendo es entrenarte para decir "¡aja!, lo que pensaba que estaba fuera de mí, realmente está dentro de mí". Se dice que cada vez que ocurre esto en un sueño lúcido tienes un pequeño atisbo de despertar. Y si lo sigues haciendo, entonces eventualmente un día puedes tener este despertar en la realidad compartida. Es un despertar espiritual.

**-¿Cuál es tu sueño, no lúcido, sino un deseo de que algo suceda, una aspiración?**

-Que el mundo entero pueda conocer sus sueños y tenga estos sueños lúcidos, porque conocer el sueño

es conocerse a sí mismo, y conocerse a uno mismo es estar en una posición mejor para poder ayudar a los demás. Los políticos más importantes en la actualidad deberían tener una agenda de sueños, anotarlos y mi-

rarlos muy bien. Y si todos hiciésemos lo mismo, con mayor conciencia de nuestros sueños, e hiciésemos más caso a nuestros sueños, este mundo sería un lugar mucho más pacífico. TM

Los maestros.  
Dos tradiciones.  
Un sueño

Charlie Morley Sergio Magaña

GIRA MUNDIAL DEL SUEÑO LÚCIDO  
EL YOGA DEL SUEÑO

12 • 13 JULIO 2014  
EN VALENCIA

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

www.ciccomentista.es

**FORMACIÓN DOULAS  
NACER Y RENACER 2014-15**

**8ª PROMOCIÓN Valencia - Madrid**  
Abierto plazo de inscripción

Acompañamiento consciente para UNA NUEVA VIDA  
Una VERDADERA REVOLUCIÓN INTERNA

Diez seminarios de septiembre a junio. Tutorías, seguimiento. Bolsa de trabajo

- La Doula en embarazo, parto y postparto
- Nacer y Renacer, vida intrauterina - Pelvis y Periné femenino
- Lactancia Materna - Nutrición - Duelo
- Embarazo y parto en la Especie Humana
- Crianza consciente
- Parto en casa. Parto hospitalario

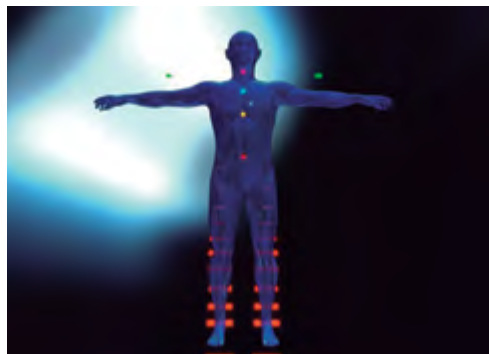
Con Carmina Font, Carmen María Pons, Sara Jort, Imma Campos,  
Sonia Alonso, Lourdes Jovani, Anabel Carabantes.

Charla-Presentación 6 JUNIO a las 18 hs. (Escuela Tan Tien, Calle Beniopá, 1)

POSIBILIDAD BONIFICACIÓN POR LA FTFE  
678508701 - 650944208 - 912798082  
www.naceryrenacer.com

# BIOCUÁNTICA

*Sanando lo visible  
por lo invisible*



**Marcel Vega**

**C**elebramos el 2014 con una investigación en el Pacífico, Oceanía y Japón. Durante mes y medio —compartiendo con muy diversas culturas a la nuestra— constatamos el retorno a los orígenes que se está llevando a cabo en todo el planeta. Todos están recuperando la sabiduría que tenían antes de llegar el hombre occidental. También Europa a principios del siglo pasado apenas tenía medicamento o cirugía. Eran las abuelas quienes en las familias hacían de médico, farmacéutico y, a veces también, de comadrona. Se transmitía una cultura de la salud de madres a hijas. Con la P.H. y la P.H.E. los padres recuperamos una tradición y una orientación que podemos pasar a nuestros hijos, que complementa los avances actuales y cultiva cierta autonomía ya que —además de tratar el síntoma— comprendemos a qué se debe que nuestros hijos se resfríen o sufran alergia, anginas, rinitis o sinusitis... y tendremos orientación para prevenirlas. Si somos personas, ¿por qué tratarnos como mecanismos que no se pueden conocer?

Cuando los fisioterapeutas, médicos, acupuntores, osteópatas, etcétera, tratamos el cuerpo de las personas, ¿sabemos qué relación tiene el estado físico, articular, energético, con la vida que esa persona lleva? La

P.H.E. nos sana y nos muestra con claridad la relación que existe entre el cuerpo y sus circunstancias. Y como lo puedes comprobar, ¡te asombras! Al explicárselo a la persona le das la oportunidad de pasar de sufridora sin remedio a protagonista exitosa de su salud, de la desorientación a la comprensión de cómo cultivar su vitalidad. El profesional sanitario pasa de “técnico de taller de organismos” a recuperar su ancestral función de sanador y orientador de vida.

La Biocuántica P.H.E. nos ayuda a tener fe en el presente y en el futuro.

En las medicinas complementarias, generalmente, no nos ha sido fácil tratar las cuestiones relativas al crecimiento, al aprendizaje, la atención o la hiperactividad. Hoy, al efectuarles la P.H.E., es decir, los conocimientos de la física cuántica aplicados a la salud, los padres vienen con esa gran sonrisa: “¡ya dio el estirón!”, “¡ya no se constipa!”, “¡el bebé ya no vomita!”, “¡dejó de llorar por las noches!”, “¡ya no tiene anginas!”, “¡aprobó el examen!”...

Tanto en los adultos como en los niños, con la P.H.E. comprendemos a qué se debe nuestro malestar y qué necesitamos para mejorar. Los test en lo físico y en lo emocional muestran los elementos y las circunstancias origen de los dolores o síntomas: si fue una situación

en el trabajo, en el cole, en casa, y con quién.

Con la Biocuántica P.H.E. detectamos y tratamos con precisión qué cromosoma o qué circunstancia estaba implicada en la falta de crecimiento, en la falta de atención, en la dificultad de hablar. Precisamos la parte que es física o genética —si la hay— en las cuestiones relativas a las facultades superiores.

También liberamos la energía en los meridianos de la acupuntura y situamos los procesos osteopáticos; comprobamos cómo el campo cuántico forma al campo bioenergético, y cómo éste materializa nuestro cerebro y el organismo.

“El médico me ha dado de alta de hipertensión y artrosis”, nos decía ilusionada una mujer de 70 años que las padecía desde los 50. Otra mujer con lupus desde hacía muchos años, con mil plaquetas, a sus 60 años y sin operaciones está recuperando sus plaquetas,

su vitalidad y alegría. “Antes siempre estaba agotada y sin ganas de nada”, nos comenta con una gran sonrisa.

Cuando algunos profesionales de la salud leen esto y ven los vídeos en nuestra web donde en “Testimonios de formación” (www.marcelvega.com) colegas suyos explican los resultados sorprendentes que tienen con la P.H.E. en cuestiones de muy difícil pronóstico, ¡se quedan impresionados! Quienes vienen al curso descubren que es un sistema muy accesible, al alcance de cualquier profesional... ¡Incluso si está empezando! No utilizamos máquinas sino materiales totalmente biocompatibles con nuestros cuerpos.

La P.H.E. muestra a qué se debe una molestia, a qué órganos del cuerpo afecta y cómo... y qué valores llevan a una persona a tener tal comportamiento. Y nos trata esas formas de funcionar que no

nos acercan a nuestros objetivos, atrayendo mejores relaciones y oportunidades.

Los profesionales de la P.H.E. complementan y dignifican la labor que hacían al tratar y comprender depresiones, ansiedades, etcétera. Al organizar lo endocrino, lo metabólico y situar las articulaciones de la columna vertebral. Al restablecer las bases anímicas que cultivaban los virus y bacterias. Al tratar con precisión cuestiones embrionarias y genéticas. Tienen más trabajo con colectivos para los que antes no se sentían preparados. Y te sanan cuando los análisis están perfectos y tú sabes que no estás bien: porque cuidamos el cuerpo y el espíritu. Mostramos cómo los factores invisibles, no medibles en sangre y orina, son más poderosos que los medibles. Aunque tenemos en cuenta todos. <sup>TM</sup>

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

## VACACIONES Y CONSCIENCIA

Del 4 al 8 de Agosto en LLiria, Valencia

5º AÑO  
CONTINUATIVO

Sumérgete en una visión integrativa de la salud con la P.H. y la P.H.E. OP.

Comprenderás y tratarás tanto el síntoma como su circunstancia original. Aportamos una medicina con una visión que tú puedes comprobar empíricamente. Obtenemos resultados excelentes con un sencillo protocolo. Acupuntores, enfermeras, psicólogos, fisioterapeutas, homeópatas, osteópatas, médicos alópatas, terapeutas manuales, facilitadores del Par Biomagnético, de Reiki, esencias florales, y otros...

¿Por qué profesionales tan diversos están teniendo más trabajo desde que complementan su labor con la P.H. y la P.H.E. OP? Porque la P.H.E. OP es el resultado de la aplicación de la Física Cuántica de Vanguardia a la salud, y la P.H. pone en flujo tanto los meridianos chinos como los chacras y nadis ayurvédicos. Energética y Genética nos facilitan cuestiones complejas: tratarás con acierto lo que parecía fuera de tu alcance.

Complementamos, colaboramos, aportamos, integramos y valoramos lo que haces. Si nos conocemos todos ganamos.

La esencia de nuestra labor es permitir que puedas sanar y transformar tu vida.



Inversión 830€ en régimen de alojamiento y pensión completa.

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

Testimonios Formación en la web y Canal YouTube



# LA CREATIVIDAD

*“La musa más poderosa de todas es nuestro propio niño interior”.*

*Stephen Nachmanovitch*



**Emi Zanón Simón**  
Escritora y comunicadora

**i**deas, pensamientos o creencias erróneas o limitantes preconcebidas sobre nosotros mismos es algo que forma parte de nuestro bagaje y aprendizaje en la vida. La creencia de que la creatividad es un don de nacimiento y no puede ser desarrollada, enseñada y/o aprendida, es una de ellas. Como también lo es creer que los artistas son las personas más creativas, dando por hecho que todo lo que hacen es arte. Esto no es así, por la sencilla razón de que a veces los artistas quedan atrapados en sus propios estilos, pues es lo que la gente espera de ellos (hay muchas evidencias en famosos pintores, escultores, diseñadores, escritores, etcétera).

Y también hay mucha confusión con el arte, la

creatividad y todo lo artístico. Sirvan como ejemplo las palabras del ilustre escritor Vargas Llosa en una entrevista en la prensa: “En la literatura todavía hay patrones que permiten distinguir lo auténtico. Nadie cree que el mejor escritor es el que gana más dinero... Una obra de arte vale lo que vale su cotización en el mercado, y eso es aberrante...”.

Si entendemos por arte cualquier actividad o producto realizado por el ser humano con una finalidad estética o comunicativa, a través del cual se expresan ideas, emociones o, en general, una visión del mundo, mediante diversos recursos, como los plásticos, lingüísticos, sonoros o mixtos –según se define en Wikipedia–, entenderemos que la creatividad es una potencialidad innata en cada uno de nosotros

que se puede desarrollar o aprender en cualquier etapa de nuestra vida –no importa la edad que tengamos– mediante cambios de paradigma o tradiciones que impiden la innovación, que inhiben la creatividad, así como mediante el estímulo por medio de técnicas que nos ayuden a liberarnos de prejuicios, de miedos, del sentido del ridículo, a fomentar la autoestima.

En definitiva, técnicas o caminos que nos ayuden a conectar con nuestra propia fuente, con nuestra propia luz, con la naturaleza, con el cosmos, pues sin esa conexión no hay auténtica creatividad, no hay arte en su sentido más elevado. No hay lo que se dice “voz propia”, “estilo propio”, etcétera. Ya lo dijo el filósofo indio Aurobindo: “La inspiración, la verdadera, la auténtica, no es el resultado de un esfuerzo constante, sino de ese rayo de Luz que se filtra entre los continuos

golpes de martillo”.

El mundo entero está pasando por una de las mayores transformaciones de su historia. Las crisis, como hemos dicho en varias ocasiones, son los catalizadores que nos ayudan a innovar, a buscar soluciones, a reinventarnos y, en definitiva, a sacar de nosotros nuestro potencial creador, nuestra creatividad.

Hemos empezado ya a desmontar viejas creencias y a suprimir inhibiciones, pues la realidad

que se contempla, desde el nuevo paradigma holístico, es que la capacidad humana para crear no tiene límites. La sensibilidad, la facultad de percibir o experimentar, tampoco. Somos conscientes ya de que nuestra naturaleza fundamental es fuente de energía, sabiduría, serenidad, paz, alegría, y sobre todo creatividad, mucha creatividad y Amor.

¡Adelante con vuestra creatividad y feliz mes de junio! <sup>TM</sup>

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

**Chi kung**  
*El arte de la fuerza interna*

**Totart Centre d'Art Independent**  
Calle Palleter 81 Bajo  
telf: 656950199  
[www.totart.info](http://www.totart.info)  
[www.valenciachikung.blogspot.com](http://www.valenciachikung.blogspot.com)

**Karam Kriya**  
numerología

DEJA QUE LOS NÚMEROS TE GUÍEN

FORMACIÓN A PARTIR DE **9**  
**ENERO 2015** **8**

PARA MÁS INFORMACIÓN  
PONTE EN CONTACTO CON **7**  
NOSOTROS Y TE INVITAREMOS A **6**  
NUESTROS TALLERES GRATUITOS

**1 2 3 4**

Tal como enseña  
Shiv Charam Singh  
Profesora: Seva Kaur Khalsa

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](mailto:puravidacentro@gmail.com)

**Pura Vida**  
CENTRO DE TERAPIAS  
NATURALES

**CLASES de COCINA**  
natural y macrobiótica

Teórico-Práctica. Muy económico. Infórmate



con el Maestro **VILLAGRASA**  
Pionero de macrobiótica en España

PRÓXIMO 27 DE SEPTIEMBRE A  
LAS 12:00

**CHARLA GRATUITA** IMPARTIDA  
POR EL SR. VILLAGRASA

# EL VIENTO A FAVOR

*Mover la energía en casa a través del Feng-Shui*

**Cristina Bustamante**  
Diseñadora de interiores



**S**entirse bien en casa es muy importante. Podemos observar que cuando enfermamos lo que requerimos es estar en casa, pero realmente, ¿en casa existe un ambiente puro y saludable? Hoy me voy a referir a la energía que se mueve en casa, o en tu hogar, eso es lo que precisamente trabajamos con el Feng-Shui.

La energía, algo sutil e inapreciable a nuestros ojos pero que nos hace sentir de una manera u otra. Un ejemplo: cuando una vaca amamanta a su ternero, pensamos que éste sólo toma la leche de la madre. Pero si extraemos la leche de la vaca y se la damos directamente al ternero, éste apenas vivirá 21 días aproximadamente. Sin duda, le falta algo más que la leche materna, le falta su energía.

Pues bien, lo que hay que trabajar bien en una vivienda inmueble o espacio a través del Feng-Shui es su energía. Ahora bien, ¿qué aspectos interesan para tener una vivienda saludable a través del Feng-Shui?

En primer lugar, cualquier consultor de Feng-Shui

tendría que decirte: "Tira lo que no te sirva para dejar entrar lo nuevo". Efectivamente, permite que salga la energía que ya no aprovechas para que entre la debidamente renovada.

Para ello deberíamos fijarnos en lo que dejamos entrar en nuestras viviendas, desde materiales sintéticos para limpieza, pasando por elementos químicos como ftalatos o ésteres de ácido ftálico, compuestos químicos principalmente empleados como plastificadores (sustancias añadidas a los plásticos para incrementar su flexibilidad). Uno de sus usos más comunes es la conversión del cloruro de vinilo a policloruro (PVC) para fabricar elementos de cocina. También deberíamos evitar quemar carbón, que provoca gases, como también fumar en casa, la acumulación de mucho polvo, las pinturas y disolventes, y un largo etcétera.

Dicho esto, se deduce que el aire interior de nuestras viviendas puede estar hasta un 50% más viciado y tóxico que el ambiente en la calle.

La traducción literal de Feng-Shui, "viento suave sobre agua tranquila", nos da una idea de cómo los

chinos antiguos tenían una dedicación plena al mundo del zohorí, mediante la observación de la naturaleza y de la tierra que les rodeaba para encontrar un emplazamiento saludable, armónico y energético.

En esta oportunidad vamos a detenernos un poco más en el espacio para el "viento". Ya hemos visto la importancia de la ventilación en las viviendas, pero empecemos desde fuera hacia dentro. Como en el artículo anterior, y de ahora en adelante, recordemos sanar las heridas desde fuera hacia dentro, y hoy también iremos de lo general a lo particular.

Comencemos con lo que dicta la bioclimática. Como dice mi querido amigo Juan Carlos C., profesor de esta asignatura que estudia optimizar el espacio interior, "por fin sopla el viento a nuestro favor". Muchos arquitectos y diseñadores no dan importancia a la bioclimá-

tica, que trata de optimizar los recursos, inputs / outputs. Pues bien, realmente hay que saber muy bien ventilar; grandes ventanales en un dormitorio donde solo vamos a dormir no tienen mucho sentido, por tanto hay que ver los lugares donde existen grandes ventanales: en la cocina y los baños te sientes mucho más cómodo y por razones obvias resulta evidente que estos ambientes deben estar perfectamente aireados con ventilación natural.

Pero en el salón los ventanales no deberían ser tan exagerados como los que se aprecian en muchos casos.

En resumen, despójate de todo lo que no te sirva: ropa, menaje, recuerdos que hoy ya no te resuenen, y abre las ventanas donde sea más conveniente, como la cocina y el baño. Además, si tienes ocasión de hacer una reforma integral y reubicar las estancias en tu vivien-

da, ten en cuenta lo siguiente:

**La cocina**, centro neurálgico del espacio, debería estar en el **oeste** (sobre todo por la brisa, en la zona de Levante). La fachada del **salón** grande, estancia al **sur**, para recoger el sol de invierno. Las zonas húmedas (baños, trasteros, etcétera), en el **norte**. Y los **dormitorios** en el **este**, para levantarnos con el sol.

En el caso de los dormitorios, sería suficiente tener unos ventanales de medidas estándar.

También considera que las plantas en la vivienda son indispensables, tener la naturaleza en casa, ya que de noche absorben el CO2 sobrante.

**Recuerda:** abre las ventanas, deja entrar la energía renovada, observa la naturaleza desde el exterior y deja que forme parte de tu vida, de tu vivienda. Hoy en día tienes más información, hoy tú decides.

¡Bienvenido al mundo del Feng-Shui! <sup>TM</sup>

PROYECTOS DE INTERIORES FENG SHUI  
REFORMAS ECOLÓGICAS  
PROYECTOS SOSTENIBLES  
GEOBIOLOGÍA

COMPROMISO  
RESPONSABILIDAD  
DISEÑO DEL ALMA  
CONSCIENCIA

CRISTINA N. BUSTAMANTE - TELF: 637.888.667 - WWW.TUVERDEMORADA.COM

# NATURALEZA SERENA

## El quietamiento de la mente a través del Raja Yoga

La práctica del Raja Yoga nos permite acceder a la unión de nuestra verdadera naturaleza de pura espiritualidad, mediante el quietamiento de la mente. Cuando logramos serenar nuestra mente y ser conscientes de los innumerables cambios y fluctuaciones por las que ella transita, somos conscientes de esos pensamientos turbulentos e incansables que provocan emociones como el miedo, la inseguridad, la falta de confianza en uno mismo o baja autoestima.

Raja significa real, "del rey", es decir que el Raja Yoga es el Yoga real, como la coronación de todos los yogas. También se le da otros nombres: Yoga Clásico, Yoga del Control Mental y Ashtanga Yoga. En este último caso, *Ash* significa ocho y *Anga*, pasos, peldaños (Patanjali, autor del Yoga-Sutra, habla de ocho pasos para acceder a la meta final).

Los primeros indicios de la práctica del Raja Yoga datan aproximadamente del 2500 a.C. Son unos sellos de la civilización del valle del Indo, en los que se ve a un hombre sentado, con las plantas de los pies juntas cerca del pubis; se interpreta esta figura como una postura de meditación. Luego encontramos referencia y alusiones a estas prácticas en los

Upanishads (800 a.C.) y en el Bhagavad Gita (500 - 200 a.C.)

En sus comienzos fue una tradición que se transmitía de maestro a discípulo en forma oral. Quien ordenó y sistematizó en forma escrita fue Patanjali en sus Yoga Sutras. Sutra significa "hilo" en sánscrito, los sutras son como las cuentas de un rosario y cada Sutra una cuenta que sigue un hilo conductor.

Como dijimos, el propósito del Raja Yoga es lograr la inhibición de las fluctuaciones en la conciencia humana. Cuando ello sucede, el Yo accede a su naturaleza serena, libre de las influencias que oscurecen su percepción, volviéndose intemporal, calmo, pacífico y siendo un testigo de los sucesos que afectan su propia existencia.

Todos somos diferentes, la individualización es necesaria en esta existencia como parte de nuestro aprendizaje vital. Por lo tanto, no hay sólo un camino para arribar a la verdad y existen diferentes escuelas de Yoga para poder transitar de acuerdo a la evolución personal y necesidad espiritual. Por uno u otro camino podemos llegar a lograr mayor sabiduría y alcanzar ese estado de paz y bienestar que anhelamos. Om Shanti. <sup>TM</sup>



**JORNADA DE RAJA YOGA**  
14 de junio, de 10 a 14 y de 16 a 19 hs.  
Imparte: Miriam Lier  
Lugar: Polideportivo La Pechina  
Contacto: 635 856 228, miriamlier@gmail.com

# FERIA ESOTÉRICA Y ALTERNATIVA

## Del 13 al 28 de este mes, en Nuevo Centro

### Bindi y Mayka

Como cada año en fechas cercanas al solsticio de verano y la mágica noche de San Juan, el centro comercial Nuevo Centro acoge en Valencia la 17ª edición de la Feria Esotérica Espiritual y Alternativa, un evento ya consolidado que se celebrará del 13 al 28 de este mes, donde se podrán encontrar stands con presentaciones de diferentes productos: minerales energéticos de nueva era, curas para Feng Shui, productos para rituales, orgonitas, inciensos, etcétera.

Además se ofrecerán los servicios de consultas de tarot, astrología,

numerología, fotografía del aura, limpiezas energéticas...

Este año comenzaremos la feria en luna llena en el día de San Antonio, por lo que se podrán encontrar diferentes rituales para él, así como el ritual especial para la noche de San Juan.

El sábado 14, a las 12, tendrá lugar el concierto "Auniverso. Canciones para el alma", por Enedino Pinilla. El lunes 16, a las 18, conferencia de Xussa Dueñas sobre "Péndulo y radiónica", y a las 19, conferencia "Tarot y numerología", por Carmen Andrés y Eva. El martes 17, a las 18, Soledad Fernández dará una charla sobre "Feng shui de la escuela

budista", y a las 19, "Orgonitas, tecnología vibracional cuántica", a cargo de Sergio. El jueves 19, a las 18, Francisco Redondo (Mithila) disertará sobre "La luz diamantina", y a las 19, David Torno hará lo propio sobre "Alineamiento energético". Y el lunes 23, durante toda la jornada se realizará el ritual especial para la noche de San Juan.

La feria estará habilitada de lunes a domingo, de 10 a 21 horas, con entrada libre.

Más información sobre este evento se irá publicando en nuestra web, [www.maykaybindi.com/feriaesoterica](http://www.maykaybindi.com/feriaesoterica) o en nuestro muro en Facebook: [maykaybindi](https://www.facebook.com/maykaybindi) <sup>TM</sup>



**17ª FERIA ESOTÉRICA, ESPIRITUAL y ALTERNATIVA**  
del 13 al 28 de JUNIO

Stands  
Talleres  
Consultas  
Conferencias

organiza **Bindi**  
[www.maykaybindi.com](http://www.maykaybindi.com) [info@maykaybindi.com](mailto:info@maykaybindi.com)

# VACACIONES CONSCIENTES

*En plena naturaleza,  
nuevas experiencias.  
Ambiente de descanso  
para aprender, divertirse  
y alimentarse sanamente*

**Mavi Moll**

Naturópata y  
consultora macrobiótica



El turismo de sol y playa, aunque sigue siendo una opción, va quedando relegado como elección a la hora de emprender nuestras tan merecidas vacaciones. Hoy en día, quien puede permitirse salir de casa para disfrutarlas, elige mejor, dándole más valor a la experiencia que van a disfrutar, la gente que van a conocer, los conocimientos que van a adquirir, que al destino. Sea cual sea la opción que tomemos (cultura, arte, experiencias...), nos debe aportar momentos únicos, que nos enriquezca personalmente.

El llamado **turismo creativo** o **experiencial** existe desde hace años y está ya muy arraigado. La Unesco en el 2004 lo reconoció, creando una red de ciudades creativas.

Una de esas opciones podría ser ir a un lugar donde adquirir los conocimientos necesarios para cambiar o mejorar nuestra alimentación, por una más equilibrada y saludable. Muchos motivos son los que nos empujan cada vez más a ello. La enfermedad, la prevención, la apertura de conciencia, la ética....

Si reconocemos que la alimentación ("*somos lo que comemos*", Hipócrates) es la base de nuestra salud, y por tanto va a determinar nuestra calidad de vida, quizás nos planteemos tomar algunos de esos días de descanso en nuestros cotidianos quehaceres para profundizar, descubrir, dominar e integrar todo aquello que lo va a hacer posible, sin renunciar a momentos de sol y agua, naturaleza, descanso, diversión y ocio.

A la consulta de Natural&Mente acuden personas con problemas de salud. La metodología de trabajo que utilizo como naturópata y consultora macrobiótica es tratar la enfermedad o prevenirla a través de la alimentación, ayudada, si es necesario, de otras diversas terapias naturales, siguiendo la idea hipocrática de que nuestros alimentos son nuestra medicina. En muchos casos es suficiente con corregir hábitos de alimentación poco saludables, introduciendo nuevas pautas. Tomar conciencia de nuestras necesidades de ser vivo que necesita nutrirse y no solo comer también es indispensable, tanto en el plano físico como en el emocional y espiritual. Aplicando esta compren-

sión es habitual verles sanar.

La dificultad viene a la hora de poner en práctica las nuevas pautas. El desconocimiento de los alimentos, de la calidad y cantidad de energía que nos van a aportar, cómo prepararlos, cocinarlos, combinarlos, en qué momento van a ser más idóneos, cómo aplicarlos a nuestros desequilibrios, convirtiéndolos en medicina. Vivimos de espaldas a la cocina. Al menos a la cocina que realmente nos "nutre".

Es por esto que, atendiendo las demandas de algunos alumnos y clientes, y teniendo en cuenta la tendencia de unir vacaciones con aprendizaje en nuevas experiencias, vi conveniente trasladar, durante el verano, Natural&Mente al campo. En el maravilloso espacio que ocupa Solterreno, Centro de Retiros y Salud en Benimaurell (Vall de Laguar) haremos "alqui-

mia" con los alimentos que se transforman en nosotros mismos, una vez pasan por nuestra boca, proporcionándonos la calidad de energía necesaria que nos permitirá vivir la vida que soñamos, dándonos dirección y empuje para lograr nuestros proyectos y sueños. Y para ello estos son los objetivos:

- Mediante la realización de estos talleres, los alumnos obtendrán una gran cantidad de información en cuanto a la composición y valor alimenticio de cada alimento, su idónea proporción en la dieta diaria, fuentes de obtención, optimización de los nutrientes, la elaboración de un plato "tipo" según las recomendaciones de la OMS en cuanto a requerimiento diario de nutrientes esenciales para la vida.

- Se darán pautas para suplir algunos alimentos de origen animal y los elementos que en ellos

buscamos, tales como calcio, hierro, etcétera, con toda la información para encontrar alternativa en otros de origen vegetal, sin poner en ningún momento en riesgo la salud.

- Se formará al alumno en cuanto a diversidad de técnicas de cocción y preparación de los alimentos para hacerlos más energéticos y saludables, adecuándolos al momento y la estación, sin renunciar al sabor y el placer por la buena cocina mediterránea.

*"Cada vez que entro en mi cocina, y preparo con conciencia y equilibrio lo que va a ser mi alimento, comprendo que es mucho más que un souvenir traído de mis vacaciones".*

Si tu visión sobre lo que es auténtico y necesario está cambiando, ven a compartir con nosotros estos días en este espacio privilegiado. <sup>TM</sup>

## MACRO AULA DE VERANO

Del 20 al 28 de Agosto

Alimentación energética y natural

Disfruta de unas vacaciones diferentes, que podrían cambiar tu vida, entre las montañas del interior de Denia, en SOLTERRENO.

### ALIMENTACIÓN SANA - FILOSOFÍA - MEDICINA - DIVERSIÓN



PLAZAS LIMITADAS

Meditación (voluntaria), Yoga, Pilates, Expresión corporal, Canto, Senderismo, Piscina, Cine de Verano, documentales y coloquio sobre temas relacionados. Descanso y tiempo libre.

PENSIÓN COMPLETA



**IMPARTIDO por MAVI MOLL MARTÍNEZ**  
Herbodietista, Naturópata y Consultora Macrobiótica

Infórmate:  
[www.solterreno.es](http://www.solterreno.es) [www.naturallymente.es](http://www.naturallymente.es)  
687 727 070 Mavi - 652 811 025 Adelina



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

Uno de los científicos más innovadores del mundo muestra que la ciencia está oprimida por supuestos que se han consolidado como dogmas. La "perspectiva científica" se ha convertido en un sistema de creencias. Sin ellos sería más libre, más interesante y más divertida.



**Mindfulness, aceptación y psicología positiva**  
**J. Ciarrochi, T. Kashdan**  
**Obelisco**

Partiendo del estudio de la mindfulness y de la psicología positiva, este libro revela las siete bases del bienestar que pueden ayudar a las personas a llevar una vida más plena. Dos modelos que crean una forma para superar el sufrimiento y afrontar una vida llena de vitalidad.



**El cuerpo tiene sus razones**  
**Thérèse Bertherat, Carol Bernstein**  
**Paidós**

Se exponen los métodos naturales apropiados para quienes consideran que el cuerpo es una unidad indisoluble. Asimismo, se proponen ejercicios que desarrollan la inteligencia muscular y exigen una gran agilidad mental.



**El Prozac de Séneca**  
**Clay Newman**  
**Nuevas Ediciones de Bolsillo**

Valores como la humildad, el autoconocimiento, la aceptación, la compasión y la confianza, entre otros, son inherentes a la condición humana. No obstante, es necesario conocerlos y activarlos para que sean efectivos. Pronto descubrirás que lo único que te impide ser feliz eres tú mismo.



**Astrología para terapeutas y sanadores**  
**Tito Maciá**  
**Sincronía**

La astrología es una herramienta que ayuda a conocer la predisposición a enfermar, los momentos precisos de crisis, los factores del entorno causantes de la enfermedad, la predisposición a sufrir determinadas dolencias, y que, además, en ocasiones puede ayudar a retrasar su aparición.



**La familia competente**  
**Jesper Juul**  
**Herder**

El autor se centra en la acción de los padres en la educación de los hijos partiendo de la base que cada familia tiene una singularidad determinada. Por lo tanto, hace hincapié en la implicación constante de todos los miembros de la familia y en el aprender haciendo en el día a día.

**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 junio, siempre a las 20, y con entrada libre: día 2, "Las enseñanzas del Budismo: el Dhampapada"; día 13, "Agua y fuego. Creencias ancestrales valencianas"; día 20, "El Kybalión: la filosofía del antiguo Egipto", y día 27, "La sabiduría antigua. Terapia para los males del hombre actual". Estas actividades tienen lugar en C/ Catalans nº 6, Valencia, teléfono 963 912 876.

**17ª FERIA ESOTÉRICA, ESPIRITUAL Y ALTERNATIVA.**

Del 13 al 28 de junio, en Centro Comercial Nuevo Centro. Stands, conferencias, talleres, consultas. Organiza Bindi. Info: [www.maykaybindi.com/feriaesoterica](http://www.maykaybindi.com/feriaesoterica). Facebook: maykaybindi

**CURSO "EL SUFRIMIENTO Y SU LIBERACIÓN EN EL BUDISMO".**

Impartido por el lama Je Karma Trinley. Sábado 28 de junio, de 11 a 13 y de 17 a 19; domingo 29 de junio, de 11 a 13. Viernes 27 de junio, 19.30, conferencia pública Aportación: curso completo 40€ (15€ por sesión). 50% descuento desempleados/estudiantes. Alojamiento disponible: 40€ día/pensión completa. Lugar: Bodhi Salud, C/ Entrepinos 5, Chiva (Valencia). Información: 961 804 996, 658 701 618, 639 208 551, [info@bodhipath.es](mailto:info@bodhipath.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 4, "Dimensiones de la felicidad"; el 11, "Fortalecer la mente y el intelecto"; el 18, "Gestión efectiva de los recursos internos", y el 25, "Vivir el presente conscientemente". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

**SUEÑO LÚCIDO.**

Curso de Charlie Morley & Sergio Magaña, en Valencia. 12 y 13 de julio. Inscripciones. C/ Caballeros, 11, 46001, Valencia, teléfono 963 926 081, [africart@africartespai.com](mailto:africart@africartespai.com)

**ASOCIACIÓN ZEN TERRA DE LLUM.**

Calendario de actividades: sábado 28 a las 9 hs. jornada intensiva de zazen en Burjassot, C/ Obispo Muñoz 66 bajo. Del 27 al 29, retiro solo para mujeres en el templo "Luz Serena", Requena. Meditaciones grupales diarias en Valencia, C/Carcaixent 32. Info: 647 189 080, Valencia.

**FORMACIÓN DOULAS NACER Y RENACER 2014-2015.**

Diez seminarios de septiembre a junio. Tutorías, seguimiento. Bolsa de trabajo. Charla-presentación 6 junio a las 18 hs., en Escuela Tan Tien, calle Beniopá 1, (Valencia) Posibilidad bonificación por la FTFF. 678 508 701, 650 944 208, 912 798 082, [www.naceryrenacer.com](http://www.naceryrenacer.com)

**ESCRITURA TERAPÉUTICA.**

Talleres creativos. Viernes, de 18.30 a 20 hs. Imparte: Patricia Abarca. Informes: 620 865 224, [procreartevida@gmail.com](mailto:procreartevida@gmail.com) <http://procreartevida.wordpress.com>

# SEMILLAS PARA EL CAMBIO

ENCUENTRO SOCIAL DE NUEVA CONCIENCIA

CASTELLNOU DE BAGES - BARCELONA - 21, 22, 23 y 24 de JUNIO de 2014



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



CHRISTIAN FELBER

## OTRA ECONOMÍA ES POSIBLE

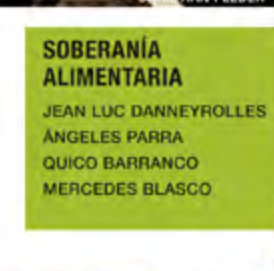
CHRISTIAN FELBER  
JORDI GRIERA  
MIQUEL VIDAL  
VALENTÍN NÚÑEZ



FRANCISCO BARROSELL

## VISIÓN HOLÍSTICA DE LA SALUD

FRANCISCO BARROSELL  
JOSEP PÀMIES  
GEMMA LLOP  
PEDRO RODENAS



## SOBERANÍA ALIMENTARIA

JEAN LUC DANNEYROLLES  
ÁNGELES PARRA  
QUICO BARRANCO  
MERCEDES BLASCO



QUICO BARRANCO

## CONCIENCIA PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD

COMUNIDADES  
CRISTIANA, BUDISTA,  
SUFÍ, KRISHNA...  
JOSEP M. FERIGGLA



THUBTEN  
WANGCHEN



ARCADI  
OLIVERES

## NUEVA ORGANIZACIÓN SOCIAL

ARCADI OLIVERES  
PEP BERNÀDES  
NATXO TARRÉS



IGNASI SALVATELLA

## UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

LLUÍS ROMANÍ  
IGNASI SALVATELLA  
LUIS FRUTOS  
ORIOL JULIÀ



## VIVIENDA SALUDABLE

JOSEP PUJOL  
JOSEP PADRÓS  
MONTSE MARSOL  
SANTIAGO ROJAS



JOSEP PUJOL

## CULTURA, ARTE, ARTES ESCÉNICAS Y MÚSICA

BURRUEZO & BOHEMIA  
CAMERATA.  
ECOFUSIÓ  
WAKE UP - CHILL OUT



BURRUEZO & BOHEMIA CAMERATA