

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 86
septiembre
2014



FESTIVAL YOGA
EN CANET

EL CUERPO
HABLA

TERREMOTO
AL DESPERTAR

EVOLUCIÓN ALIMENTARIA

RECONOCIDO COMO UNO DE LOS PIONEROS DE LA MACROBIÓTICA EN ESPAÑA, JOSÉ MARÍA VILLAGRASA ACTUALIZA LOS CONCEPTOS PARA ADECUARLOS A LOS NUEVOS TIEMPOS. OFRECE DATOS ENRAIZADOS EN LA FÍSICA CUÁNTICA Y CON MUY BUEN HUMOR

Cuida tu cuerpo



Biter de Alcachofa

Una deliciosa bebida que favorece la desintoxicación del hígado. También ayuda a digerir mejor, combatir la celulitis, reducir el colesterol, aliviar los síntomas de las molestias hepáticas y controlar el peso con facilidad. Su exclusiva composición es ideal para combatir digestiones lentas.

Pídelo al 635 856 228

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



Swissnahrin  Calidad Suiza en productos naturales

Sumario

septiembre 2014

86



bienestar

- 04 DIME CÓMO TE CUIDAS.
- 06 TERREMOTO AL DESPERTAR.
- 08 CAMINANDO HACIA LA CONCIENCIA.
- 12 BOCA SECA.
- 14 SANAR A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN.
Y EL ARTE.



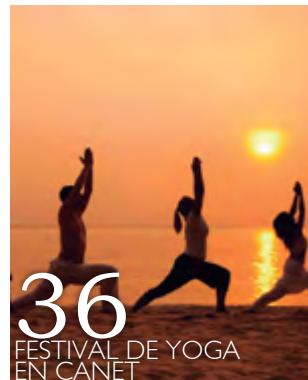
- 18 TERAPIA CON ACEITES ESENCIALES.

entrevista

- 20 PEGARSE LA GRAN VIDA.

la otra realidad

- 24 HACIA LA AUTOSANACIÓN.
- 26 SONIDO, VOZ Y MOVIMIENTO.
- 28 LA RECUPERACIÓN DEL ALMA.
- 30 LA COMUNICACIÓN QUE SANA.



interiores

- 32 LOS NOMBRES.
- 34 EL GURÚ INTERIOR.

tiempo libre 38. el escaparate 39.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Mar Tarazona, Araceli García, Olga Lava,
Eduardo Grecco, Miguel David, Pilar Ivorra, Sirio Simó,
Niqui Vives, Martín Ribes, Marino Buendía, Emi Zanón,
Víctor M. Flores, Beatriz Yanson

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



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

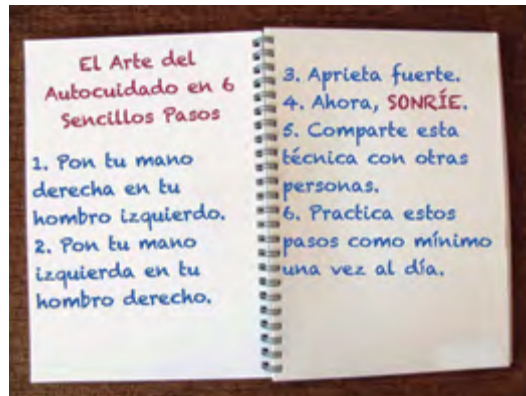
Tú Mismo no se hace responsable de las opiniones
vertidas por sus colaboradores.

DIME CÓMO TE CUIDAS

*Ten presente
que tu mejor
amigo eres tú*

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes y Máster
en Terapias Expresivas



El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, pero también tiene que ver con los cuidados brindados por la familia o el grupo en el que la persona se desenvuelve. Un autocuidado positivo conlleva una actitud o estado mental de valorarse y quererse a uno mismo; esto motiva a que la persona cuide de sí misma, manteniendo un alto grado de autoaceptación y con una tendencia a experimentar acciones beneficiosas que le ayudan a crecer y a autovalorarse. Este mecanismo de autocuidado y de regulación emocional no se desarrolla sólo, sino que es adquirido desde las primeras etapas de la infancia a través de los cuidados recibidos de nuestros padres, o de quienes nos hayan cuidado desde el momento del nacimiento hasta los primeros cinco años de vida.

El niño adapta su respuesta a la forma como sus cuidadores—generalmente el padre y la madre—atienden sus necesidades cotidianas, configurándose así el patrón que a partir de ahí utilizará al relacionarse con los demás. Si bien el factor genético influye, se ha comprobado cómo la negligencia de los padres, la falta de atención o el trauma vivido en la primera etapa de la vida puede condicionar tanto la forma como nos relacionamos con los demás, como el modo en que posteriormente las personas se valoren y cuiden de sí mismas.

Las necesidades humanas impulsan nuestras conductas ya que nos comportamos según las necesidades que nos surgen y de acuerdo a si estas necesidades han sido satisfechas o no; y en el caso de que así sea, no afectará la actitud o la forma como han sido satisfechas. Las necesidades se encuentran presentes a lo largo de nuestra vida desde que nacemos,

y van desde las necesidades fisiológicas más básicas a nivel físico y psicológico—como son la respiración, la alimentación, la protección, el descanso, el cariño, etcétera— hasta la satisfacción de las necesidades y deseos más elevados como, por ejemplo, la realización personal o las necesidades espirituales. Para mantener estas necesidades en equilibrio y poder desarrollarnos de forma sana y armónica surge el sentido del autocuidado.

Cuando la madre y el padre son capaces de sintonizar de forma adecuada con las necesidades de su hijo recién nacido, ofreciéndole una respuesta equilibrada y coherente—además de cariñosa—, ayudarán a que el bebé vaya dando forma y madurando sus reacciones emocionales de manera también equilibrada. Se sabe que para el desarrollo psicoemocional del niño es tan dañina la sobreprotección como la carencia de cuidados o el maltrato.

Desde que nacemos y a lo largo

de la vida todos experimentamos momentos de malestar cuando nuestras necesidades no son cubiertas de manera inmediata; cuando somos niños este malestar es “normal” y cumple una función adaptativa, ya que por medio de él aprendemos a tolerar la frustración y a demorar la gratificación. Lo importante es que el cuidador, el padre o la madre, satisfaga la demanda del niño y le ayude a restablecer su equilibrio de manera adecuada, evitando incrementar innecesariamente el malestar del niño—como ocurre con los padres ausentes, indiferentes o violentos—, o por el contrario sobreprotegiéndolo excesivamente, hasta el punto de anular su propio self, o dicho de otro modo, su sentido de sí mismo, como individuo único y al mismo tiempo con derechos y deberes, como son el derecho a equivocarse, ser respetado y valorado por lo que es, así como el deber de responsabilizarse de las consecuencias de sus actos.

Aquellos niños maltratados, física o psicológicamente, que no han aprendido a cuidarse ni a valorarse, seguramente han asimilado que el “necesitar” es “malo” y “egoísta” y que además “no tienen derecho” a que sus necesidades sean satisfechas; algunos han aprendido incluso a “castigarse” en lugar de cuidarse. Lo más probable es que estos niños continúen de adultos mirándose a sí mismos a través de los ojos de ese modelo negligente y abusivo, condicionando su comportamiento, las amistades, la elección de pareja y su relación con los demás. Un niño que es reprimido o castigado injustamente por el padre cuando se enfada, seguramente aprenderá a contener y esconder su rabia; puede incluso que aprenda a no sentirla porque mostrar rabia puede ser peligroso; probablemente de adulto le costará expresar la rabia o bien lo hará de forma impulsiva o incontrolada.

Debemos saber que una cosa es lo mal que uno se siente, y otra muy distinta es qué hacemos con ese ma-

lestar: ¿cómo trato o dirijo ese malestar interno?, ¿cómo expreso la ira o el dolor?, ¿me hablo a mí mismo de forma positiva?, ¿de qué manera me hablo?, ¿busco ayuda cuando me siento mal?, ¿me dejo ayudar?, ¿pido lo que necesito?

Si nadie se daba cuenta—o no les importaba a los demás— cómo nos sentíamos cuando niños, lo más probable es que nuestro mecanismo de defensa nos haya enseñado a desconectar de nuestras emociones para no sufrir, reproduciendo el mismo patrón a lo largo de nuestra vida, convirtiéndonos en adultos inexpresivos, o bien no sabiendo de qué manera controlar la expresión de las emociones.

Es necesario tener claro que podemos aprender estrategias que potencien de forma positiva el diálogo interior con nosotros mismos, y al mismo tiempo, comprender que si necesitamos ayuda, es totalmente lícito pedirla. Descubrir que la felicidad no depende de la aprobación externa, pero que si somos aplaudidos y valorados por algo es también satis-

factorio, enriquecedor y, además, nos lo merecemos.

A través de la arteterapia podemos llegar a identificar esas experiencias dañinas que han formado parte de nuestra historia de vida y, mediante las distintas técnicas con las que se trabaja en este tipo de terapia podemos llegar a procesar los recuerdos pasados que alimentan, mantienen y condicionan la conducta actual. Si es necesario, también comprender cómo hemos creado estos patrones insanos, para luego transformarlos y aprender a mirarnos con una visión más realista; del mismo modo, explorar nuestras fortalezas y los recursos que poseemos para reforzar el autoconcepto y la autovaloración, descubrir nuestra naturaleza y valorarla. Es un trabajo de reeducación de nosotros mismos que a veces nos puede llevar tiempo, pero que sin duda nos liberará, nos hará personas más sanas, más felices y con una visión diferente de la vida. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS

/

SESIONES TERAPÉUTICAS

Explora tu capacidad de sanación
y tu creatividad

Patricia Abarca

620865224 - procreartevida@gmail.com

<http://procreartevida.wordpress.com>

TERREMOTO AL DESPERTAR

Carme Monegal, maestra y filóloga, apuesta por las posibilidades del momento presente



Carme Monegal, directora de Tàlem.

Estamos ya en ese cambio de era augurado por la sabiduría antigua, a través de textos ancestrales de pueblos que vivieron en espacios y tiempos muy distantes entre sí. Como se nos vaticinó, hoy el Sol brilla más que nunca... y al abrigo de su luz, los humanos empezamos a vivir de manera diferente... ¡Es un momento en que todo crece! Lo bueno y lo menos bueno, mientras los bellos girasoles acercan con rapidez sus rostros al cielo, las malas hierbas van también ampliando su espacio. Es una época de grandísimas posibilidades". Así se expresa Carmen Monegal, directora de Tàlem Escuela de Vida, durante el diálogo mantenido en torno a un proyecto que comienza en su historia personal y que ahora crece como el árbol que lo identifica como logo.

Carmen, maestra y filóloga de formación, apunta que "muchas de las personas que hoy lo están pasando realmente mal (muertes cercanas, pérdidas de trabajo, situaciones que nos ponen al límite...) acaban por aprender a revertir esa incómoda situación a su favor, utilizándola de lanzadera para iniciar la segunda parte de su vida."

Pero hay un hecho irrevocable: mientras algunos humanos responden con esa fuerza interior que termina por empujarlos hacia delante, otros no lo hacen. ¿De qué depende que haya gente que siga ese camino y otra gente

que no lo haga?

"Depende de nuestra propia historia, que llevamos grabada detrás del llamado Velo del Olvido (el antiguo Velo de Isis); de esa mochila que cargamos y que a menudo no sabemos ni que existe. Esa mochila es en realidad nuestro inconsciente, tanto personal y familiar como colectivo, que es ignorado mientras estamos dormidos, y que solo trabaja a nuestro favor cuando despertamos del sueño, y podemos mirarlo con amor para averiguar lo que esconde".

Cuando habla de la mochila, a Carme le gusta parafrasear a Carl Jung: "Mientras no hagas consciente tu inconsciente, tu inconsciente determinará tu vida y tú le llamarás destino". La directora de Tàlem reflexiona: "Confundimos inconsciente con destino fatal y ahí nos dejamos caer: soy una pobre víctima en un mundo terrible y cruel sometido al azar. Mientras estamos dormidos nos creemos víctimas de una mala suerte que siempre se ceba en nosotros y nos sentimos impotentes para retomar nuestro propio poder para revertir las cosas a nuestro favor. Somos incapaces de darnos cuenta de que las cargas inconscientes escondidas detrás de lo que percibimos con los sentidos actúan con toda su fuerza cuando no son vistas, como lo haría un gobierno a la sombra, pero que empiezan a desactivarse cuando las

elevamos a la luz de la conciencia".

Carme añade: "Pero más pronto o más tarde... ¡vamos a despertar! Y el cambio sobreviene cuando así lo hacemos. Al darnos cuenta de la fuerza de las memorias del inconsciente, empezamos a responsabilizarnos de lo que éstas atraen a nuestras vidas y ahí vamos ya, poco a poco, dejando a un lado la victimización para retomar las riendas de nuestra vida, mejorando la relación con nosotros mismos, la relación con la gente que queremos y con el mundo".

"Hoy, sobre la faz de la Tierra hay todavía mucha gente dormida, sumida en la ilusión que no pueden hacer nada para cambiar nada, porque no son nadie y porque todo pasa sin su permiso... mezclada con más gente que nunca en pleno proceso de despertar... viviendo un momento convulso, profundamente intenso, y casi siempre muy incómodo, que lleva implícita la semilla del éxito".

Sin embargo, hay buenas noticias.

"Más que buenas –destaca Carme–. ¡El hombre es en esencia un ser espiritual! Llevamos grabada en las células la huella de esa chispa divina de la que provenimos, y más pronto o más tarde, la llamada del alma va a reclamar a gritos ser escuchada y habrá que darle paso sin remedio... Todos pasaremos por el proceso del despertar. Ese es el gran reto de la humanidad en este momento: Despertar a lo que somos para empezar a vivir en la Tierra según las leyes del cielo".

Como Carme enfatiza, "Tàlem Escuela de Vida se sitúa con fuerza al lado de aquellas personas que deseen reencontrarse para encontrar a los demás desde un amor bien entendido, ofreciéndoles un contexto metodológico ordenado de calidad, que sirva de guía clara y precisa, en el complejo pero apasionante viaje del crecimiento personal. En la Escuela se ofrece –entre muchas otras cosas– la posibilidad de participar en los distintos talleres troncales

que tienen en el taller "Despertar" su máximo exponente. "Los contenidos de este taller son eclécticos y se basan en lo que Tàlem siente que son verdades fundamentales para el hombre, testimoniadas transversalmente por pueblos y personas sabias de todas las épocas, a lo largo y ancho de todo el planeta. Aun así, Despertar no se puede explicar, hay que respirarlo con todas las células, sentirlo con toda la piel y vivirlo con toda el alma", agrega su directora.

Y para acabar Carme quiere añadir todavía: "El objetivo de Tàlem Escuela de Vida es claro, preciso y contundente: contribuir a crear un mundo mejor, ahora y aquí, más allá de teorías y palabras vacías... desde el único lugar donde es posible: desde el trabajo de crecimiento personal consciente que nos corresponde como habitantes de este planeta". TM

Más información en www.talemescuela.com

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos tus ideas con las piedras

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

SÍGUENOS EN AQUA AURA

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

CAMINANDO HACIA LA CONCIENCIA

Adentrarse en los aspectos físicos, emocionales y espirituales del Ser

**Araceli García
Olga Lava Mares**
Kinesiología Integral
y Evolutiva



Todos pasamos por algún momento en la vida en el que nos planteamos la duda existencial de cuál es nuestra misión o para qué hemos venido aquí.

Aunque cada uno tenemos diferentes habilidades que desarrollamos mejor que otras, lo que resulta innegable para todos es que la vida es un camino evolutivo y un aprendizaje para el alma y nuestra misión principal es la de ser felices, la de disfrutar de cada experiencia que tenemos, la de aceptar cada vivencia con gratitud y alegría. Estamos vivos, y eso no significa esperar a disfrutar cuando tengamos un trabajo, cuando tengamos una pareja o cuando tengamos dinero... sino cada instante, disfrutar de tus momentos de soledad, de compañía, de alegrías y de tristezas. Todos esos momentos te dan la oportunidad de conocerte más a fondo, de crecer. La vida está llena de cambios que te ayudan a no dejar de sorprenderte, a no dejar de superarte, a no dejar de aceptarte y tan solo tenemos que hacer una cosa, vivirlos.

Nuestra propuesta para ayudarte en este objetivo es clara, apostamos por la evolución y la conciencia, para ello te ofrecemos una Formación de 9 meses en la que puedas ir haciendo tu propio camino de desarrollo personal, con la finalidad de ir alineándote y obtener herramientas que como terapeuta te per-

mitan acompañar a otros desde tu propia experiencia. Ofrecemos seminarios que contemplan todos los aspectos del ser humano, devolviendo recursos físicos y químicos, y de esta manera adentrarnos en los aspectos emocionales y espirituales del Ser. Para ello utilizamos técnicas como la integración emocional, geometría sagrada, biomagnetismo, esencias florales, y muchas otras, y por supuesto el test muscular como elemento de comunicación con el Ser.

Realizamos un cambio en la manera de abordar y contemplar la kinesiología, ya que la observamos como un camino evolutivo, tanto para el alumno que comienza una formación como para el paciente.

Nuestro equipo formado por cinco profesionales: Araceli García, Juan José Campano, Edurne Sainz-Ezquerro, David Villa y Olga Lava, ha puesto en disposición y en conjunto el bagaje que ha aprendido en distintas escuelas de kinesiología y otras disciplinas, aportando la destilación de las mejores técnicas pasadas por el filtro de la experiencia clínica. TM

Ven a conocernos el 19 de septiembre, de 18 a 21 hs., en la jornada de puertas abiertas gratuita donde presentaremos la Formación con charlas y demostraciones, en NOVAREA, C/ Chiva 44 (Valencia) Más info: 679 320 928, 658 690 417, www.kinesiologiaintegralyevolutiva.com

FORMACIÓN DE KINESIOLOGÍA INTEGRAL Y EVOLUTIVA 2014 - 2015

Caminando hacia la Consciencia

¿Qué es?

Es una metodología holística que mediante sencillos test musculares y de manera instantánea y fácil, nos permite conocer y tratar las diferentes raíces de un problema.

Nuestra propuesta es una kinesiología multidisciplinar que aúna las principales escuelas para ofrecer soluciones de una manera rápida y eficaz, siendo nuestra esencia la activación de la conciencia en la persona.

Aprenderás:

Test muscular

Técnicas Biomecánicas

Nutrición

Integración Emocional

Técnicas Psicoenergéticas

Esencias Vibracionales

Geometría Sagrada

Biomagnetismo Holográfico
y Mucho Más...

Madrid y Vigo

27 y 28 septiembre

25 y 26 octubre

29 y 30 noviembre

31 enero y 1 febrero

28 febrero y 1 marzo

28 y 29 marzo

25 y 26 abril

30 y 31 mayo

27 y 28 junio

Alicante y Valencia

18 y 19 octubre

8 y 9 noviembre

20 y 21 diciembre

10 y 11 enero

7 y 8 febrero

7 y 8 marzo

11 y 12 abril

9 y 10 mayo

13 y 14 Junio

Infórmate en el 679 320 928 - 658 690 417
Centro Novarea C/Chiva 44, Valencia
www.kinesiologiaintegralyevolutiva.com

EL CUERPO HABLA

La importancia de saber leer sus mensajes y tratarlos con esencias florales

Eduardo H. Grecco

Psicólogo,
Maestro en Terapia Floral



El cuerpo humano no sólo es biología, sino que, también, es un hecho psíquico: emociones, símbolos, espiritualidad. William Blake solía comentar que el cuerpo es la parte del alma que perciben los sentidos, para aludir al hecho de que somos una unidad integral imposible de separar. Sentimos, vivimos, experimentamos, como unidad.

Estas reflexiones no son nuevas, pero han resurgido en la modernidad como resultado del olvido del cuerpo como una estructura significativa. Durante siglos el cuerpo había sido reducido a una cosa entre otras cosas.

Tal vez haya sido el Psicoanálisis quien dio el primer paso, pero, desde su palabra fundadora hasta la idea de que el cuerpo es el escenario simbólico donde se dramatiza el trabajo del alma, han pasado muchas cosas. Es indudable que, por esta vía surgió un trabajo sobre el cuerpo, que desarrolla una visión sobre el cuerpo que trasciende lo biológico. Se trata de ver el cuerpo como algo vivo, con lenguaje e historia.

Esta es la enseñanza que retoma Alexander Lowen. A lo largo de los años vemos que hay muchas personas que trabajan sobre el cuerpo buscando vivencias, pero son pocos los que abordan la lectura del mismo.

El cuerpo tiene una geografía emocional y desde su

arquitectura (forma) hasta su dinámica (función) esta topología está marcada por los afectos. Ellos son, desde la filogenia hasta la ontogenia, los que tallan el cuerpo.

Pero, ¿qué es una emoción? Hasta hoy en día se parte del viejo concepto de los griegos y se le compara con la alimentación. A través de la alimentación, la comida que se ingiere pasa por un proceso de transformación, mediante el cual, durante las operaciones digestivas, el cuerpo va extrayendo nutrientes. Sin embargo, siempre habrá alimentos que no se asimilen o que no se puedan tomar o que francamente intoxican y dañan. Esos alimentos, entonces, no nutren pero quedan allí, dejan un resto que ni se incorpora ni se suelta. Y así como una manzana puede nutrir al cuerpo, del mismo modo hay situaciones que nutren y que pasan igualmente por un proceso de transformación, psíquico en este caso, y se convierten en experiencias.

No obstante, igual que en lo digestivo hay sucesos que no se viven y, por ende, no se aprende de ellos. Entonces, esos sucesos, no se transforman en experiencias. Esos mismos sucesos, que no fueron transformados porque no se vivieron, y de los cuales el individuo no aprendió, se convierten en una prisión en la cual la persona queda atrapada y que la condena a la repetición. Así, lo que se repite es lo que no se vivió y si se quiere dejarlo atrás

el camino consiste en vivir lo no vivido. La experiencia nos da saber. Los sucesos no transformados no nutren y lo que quedó por vivir es lo que se llama emoción. De allí que las emociones reclaman ser vividas y si un cuerpo presenta un síntoma es una señal que hay una emoción que no fue vivida. Los síntomas son monumentos que conmemoran afectos suprimidos e impedidos de expresarse.

Así, con saber qué síntoma una persona tiene y en dónde aparece en el cuerpo, es posible saber qué emoción no fue vivida. Y eso es así porque existe una relación entre emociones y partes del cuerpo. De este modo, al estudiar la geografía corporal desde esta perspectiva se puede deducir cuáles emociones están retenidas, no vividas.

Los afectos no expresados retornan como afección, pero no retornan en cualquier lugar sino que la geografía corporal impone ciertas condiciones de expresión a los afectos. Cada tipo de emoción se liga a órganos, vísceras, partes del cuerpo determinadas. Un ejemplo: al nacer nos separan de la placenta y esto representa nuestra primera pérdida. El corte del cordón umbilical obliga

a respirar pulmonarmente. El bebé descubre los pulmones a partir de una pérdida y esto explica la razón de que los pulmones se vinculan con la tristeza.

Nuestro sistema corporal, con su forma, se constituye a través de lo que se aprende en los vínculos de la vida. Así la respiración enseña el vínculo del tomar y dar. También, las constelaciones familiares se ven representadas en los diferentes órganos, glándulas y vísceras. De modo que, sabiendo dónde está el problema y su naturaleza, no sólo se sabrá las emociones que ese síntoma expresa sino, además, con quién se tiene un conflicto. Es decir, resolviendo el conflicto con la persona que el órgano enfermo representa, el paciente mejora. O viceversa, trabajar sobre el órgano y esto a su vez se ve reflejado en su vínculo con la persona. Este tipo de relaciones cuerpo y familia es individual, pero el principio de lectura es universal.

Todo lo que a la persona le ha ocurrido en su vida se va grabando en su cuerpo. Así que el cuerpo también es memoria. Y como memoria tiene una forma curiosa de recordar las situaciones conflictivas o traumáticas: los síntomas.

El cuerpo no olvida, aunque la mente lo haga y la conciencia lo calle. Posturas, formas, síntomas del cuerpo, hacen visible lo silenciado y no recordado para quien lo sepa leer. De esta manera, el cuerpo va narrando la historia de la persona, del mismo modo que la enfermedad, que también es narración. Y si se une la narración del paciente con la lectura del cuerpo, el resultado que se logra es una visión holística de su padecer y desnuda los puntos ciegos que el Yo del paciente ignora y que, por lo tanto no puede narrar. Y la mayoría de las cosas que suceden, acontece en el cuerpo a espaldas de la conciencia.

Ahora bien, si además de estas lecturas disponemos de herramientas, como las esencias florales, que convocan emociones sofocadas ancladas en el cuerpo, hechas síntomas, nos encontramos no sólo con un dispositivo diagnóstico sino, además, con un fuerte complemento terapéutico para nuestro trabajo clínico. ¿Qué más se puede pedir? TM

El Dr. Grecco dará en Valencia el taller "Cuando el cuerpo habla", el 17 y 18 de octubre. También presentará su último libro en el Fnac. Info: 963 366 228 y 635 856 228.

Quando el cuerpo habla
Lectura emocional del cuerpo y esencias florales

TALLER DE EDUARDO H. GRECCO
Psicólogo, psicoanalista,
maestro en Terapia Floral.
Autor de más de 40 libros
sobre temas de Psicología,
autobusca y Terapia Floral.
Presidente de la Asociación
Iberoamericana de
Terapeutas Florales

18 y 19 de OCTUBRE

Presentación de su nuevo libro
La bipolaridad como oportunidad
Lunes 20 de octubre, 19 hs.
FNAC Valencia (plaza San Agustín)

Informes y reservas 963 366 228 - 635 856 228

BOCA SECA

Causas y algunas recomendaciones para su alivio

Mar Tarazona
Colegiado N° 1794



La boca seca o sequedad bucal (xerostomía) es una sensación de que falta saliva en la boca. La boca seca no es una parte natural del envejecimiento. Todos tenemos sequedad bucal de vez en cuando por distintas causas como el nerviosismo, estrés, etcétera. Pero cuando se tiene durante todo el tiempo hay que consultar con el médico u odontólogo porque puede ser señal de ciertas enfermedades.

Las causas más comunes de sequedad bucal pueden ser:

- Consumo de medicamentos como los antihistamínicos, antihipertensivos, antidepresivos y descongestionantes.
- Ingesta excesiva de alcohol y tabaco.
- Deshidratación.
- Menopausia.
- Enfermedades del sistema

inmunológico como el síndrome de Sjogren, la esclerodermia, el VIH...

- Enfermedades como la diabetes, la artritis o el Alzheimer.
- Tratamientos oncológicos mediante radio o quimioterapia ya que alteran la producción de saliva.

Los síntomas de la boca seca son una sensación pegajosa y de ardor en la boca, problemas para masticar, tragar, saborear o hablar, sensación de sequedad en la garganta, los labios resecos y partidos, lengua seca y áspera, llagas o aftas bucales, aparición de infecciones o caries.

Recomendaciones para aliviar la sequedad bucal:

- Tomar agua con frecuencia y tratar de pasarla por toda la boca antes de tragarla.
- Limitar el consumo de café, té y alcohol.

• Evitar las comidas picantes o saladas y las bebidas ácidas ya que pueden causar dolor.

• Conseguir alimentos que nos obliguen a masticar conscientemente, como la zanahoria o el apio.

• Chupar caramelos sin azúcar de sabor cítrico, canela o menta para estimular el flujo de saliva.

• Tener muy buena higiene bucal y visitar al dentista por lo menos dos veces al año ya que por la sequedad bucal vamos a tener mayor propensión a caries.

• Por las noches utilizar en el dormitorio un humidificador ambiental de vapor frío.

• Evitar los enjuagues bucales a base de alcohol.

• Hay productos disponibles para el tratamiento de la sequedad bucal que incluyen enjuague bucal y dentífrico. También hay geles humectantes que se pueden aplicar

en la boca o la lengua si se notan molestias. Para los labios agrietados hay aceites o bálsamos específicos que los hidratan. Se puede utilizar un sustituto salival, que es un preparado de saliva sintética.

Remedios naturales para la sequedad bucal:

- Estimula tus glándulas salivales con té verde. Puede ser ingerido como bebida o utilizado como enjuague bucal o como solución para gárgaras. También es bueno para la prevención de caries, dado su carácter de antibacteriano.

- Tanto el zumo de manzana como comerla a diario aporta al organismo principios activos que aumentan la producción de saliva.

- Se puede utilizar el jengibre para tratar la sequedad de boca. Remoja 2 cucharadas de raíz de jengibre en 180 hasta 240 ml de agua para hacer una bebida o un enjuague bucal.

El jengibre es muy usado para los problemas de mareo y náuseas por movimiento que producen sequedad en la boca como efecto secundario y viene en varias representaciones: raíz, cápsulas, aceites y extractos.

Hay que tener cuidado si tomas medicación para fluidificar la sangre.

- La manzanilla, a parte de sus conocidos efectos calmantes, es una opción para combatir afecciones bucales. Puedes tomar de 1 a 2 tazas diarias de infusión de manzanilla para reducir los síntomas de sequedad en la boca. Aparte de beber la infusión, puedes utilizarla en forma de gárgaras. También se puede añadir tintura de manzanilla en bebidas como el té verde y obtener un efecto más potente. Cuidado si tomas medicación para fluidificar la sangre.

- El consumo de la infusión de equinácea (1 cucharada de hojas secas por taza de agua) dos veces al día, puede ayudarte a aumentar la humedad en boca y garganta.

- Beber a diario infusiones de menta te servirá para que tu boca se mantenga húmeda, tengas mejor aliento y además segregues más saliva.

- La tintura de fresno espinoso ha funcionado con éxito como tratamiento para la sequedad en la boca y el dolor dental. Puedes tomar una cucharadita de tintura hasta 3 veces al día como preventivo de la sequedad bucal. Cuidado si se está embarazada o si tienes enfermedades digestivas como la colitis ulcerosa. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*

Consulta PROMOCIONES

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

www.clinicadentalmartarazona.com

SANAR A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN Y EL ARTE

Formación en Arteterapia para promoción del desarrollo personal y profesional, donde se utilizan recursos creativos en espacios de total libertad expresiva



Miguel David

Psicólogo y Psicodramatista

Desde los años 40 algunos educadores y terapeutas, sobre todo en Reino Unido y EE.UU., empezaron a incorporar técnicas artísticas y expresivas en su quehacer, y hasta la actualidad hemos ido comprobando la eficacia de estas técnicas. Hoy en día no sorprende ni el término ni la variada oferta de técnicas y recursos que se usan integrados en un proceso de terapia, más clásico o bien de forma independiente, con sus métodos y objetivos propios. Este rápido desarrollo obedece a una necesidad genuina que surge para paliar algunas de las carencias de la educación formal. Las lagunas que presenta ese modelo se hacen auténticos vacíos en la formación básica de la persona, llegando a vulnerar el límite de lo que consideramos saludable. La OMS define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede

afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad", definición que no deja de ser utilitaria pero que refleja dos de los aspectos más importantes con los que trabajamos los psicoterapeutas: el bienestar y la capacidad de adaptación.

Según la misma organización, en unos 10 años aproximadamente el 50% de las profesiones actuales sufrirá cambios radicales. De hecho desconocemos cómo

podrá ser el panorama laboral, ecológico o existencial del futuro, pero sí sabemos algunas de las habilidades que facilitarán la capacidad de adaptación a esta nueva realidad. Hablamos de la espontaneidad, la cual Jacob Levy Moreno, fundador del psicodrama, enunciaba hace ya un siglo como uno de los pilares de la salud mental.

Este "olvido" de la parte expresiva y emocional de la persona que contrasta a luces vista con los descubrimientos ulteriores de la psicología social (Aronson, Bandura o el famoso Goleman) e incluso de las neurociencias, que sostienen el ya conocido esquema integrativo de la persona y la importancia de sus áreas más afectivas y relacionales.

Es un mal endémico que tiene sus síntomas en el notable incremento de la pérdida de bienestar personal y social autopercebido, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y que llevan a una reflexión general sobre "qué está pasando", y que en el caso de aquellos que elegimos la profesión de sanar, a un cuestionamiento del modelo de la persona, de lo consideramos no estar sano



de lo que denominamos sanación, terapia, etcétera.

Pocos son los terapeutas que no integran en su práctica algunas de estas valiosas herramientas, y bastantes son los que se acercan a las terapias expresivas en búsqueda de aquellos espacios de libertad de los que fueron privados en su desarrollo más primario, en aras de una educación determinista y por ende limitativa.

Para el usuario poder contar con estos recursos como la Arterapia, la Danza Movimiento Terapia, la Musicoterapia, significa desarro-

llar áreas que se dejaron en el olvido, y para el profesional poder formarse en programas de terapias expresivas supone poder dar respuesta a una demanda cada vez más creciente.

En Valencia ya contamos desde hace un año con el posgrado en Terapias Expresivas de la Universidad Europea de Valencia, en el que se forman de manera integrada y con la garantía académica de una universidad de prestigio internacional terapeutas expresivos. TM

www.cursos.institutoiase.com



Instituto IASE

Centro de Investigación en Terapias Creativas

DESEA FORMARSE EN:

Arteterapia y Terapias Creativas

Danzoterapia y Biodanza

Psicodrama y Teatro Espontáneo

Musicoterapia



www.cursos.institutoiase.com

LA EXPERIENCIA DEL CAMBIO

*Sólo en lo nuevo,
en lo que nunca
antes hicimos,
pensamos o
confrontamos,
se halla la vida*



Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora en
Constelaciones Familiares y
Formadora

ante este último cambio en mi vida, ni el más grande ni el más especial, solo uno más en una vida llena de cambios, me paro a revisar y a intentar aprender de la experiencia. La experiencia del cambio me parece una de las más interesantes a explorar. Tanto si el cambio es de índole sentimental, laboral, existencial, íntimo... es interesante pararse frente a él e investigar un poco todo lo que se activa en nosotros.

En Renacimiento (Rebirthing) ante cualquier cambio en la vida se activa nuestro trauma de nacimiento. Puesto que nacer es la pri-

mera gran experiencia que vivimos, y que tiene que ver con el mundo "exterior" al útero materno, es muy importante la manera en que nacemos y, en muchos casos, marcará el modo en que afrontaremos los cambios y la vida en general.

Bajo el punto de vista de las Constelaciones Familiares, el cambio es vida. Sólo lo nuevo está enfocado hacia la vida. La rutina, lo de siempre, ya sean actitudes, acciones o pensamientos, están "mirando a la muerte". Sólo en lo nuevo, en lo que nunca antes hicimos, pensamos o confrontamos, se halla la vida.

Así mismo, en Renacimiento, cuando tratamos uno de los cinco grandes temas que constituyen la

base de la sanación de esta filosofía vital, se dice lo mismo. Lo de siempre, lo que acostumbramos a hacer, lo que se convirtió en rutina, de alguna manera nos mata, los aletarga.

Sólo haciendo cambios estamos enfocados hacia un movimiento de vida que tiene futuro.

Cuando vivimos un cambio es también importante revisar si va asociado un duelo. Tanto por cosas materiales como por personas o situaciones. Quizá por la casa que dejamos atrás con todas las experiencias vividas en ella, por el trabajo en el que nos hemos dejado la piel durante años. Y es importante dar cabida a ese duelo, que casi siempre queda olvidado

por las novedades que llegan, y que puede quedar por resolver, enquistarse y manifestarse años más tarde en forma de ansiedad u otras molestias.

A veces, a los cambios los buscamos nosotros, los deseamos, otras son, de alguna manera, impuestos por la vida o el entorno, un traslado en el trabajo, un contrato de alquiler que vence, una sociedad que se deshace...

Cuando son deseados es más fácil lidiar con todo lo que se activa, cuando es impuesto debemos recordar que en nuestra co-creación de nuestra realidad, o bien estuvimos inconscientemente empujando a que sucediera, o bien dimos el permiso; en cualquiera de los dos casos, si asumimos nuestra parte de responsabilidad será mucho más fácil atravesar todo el proceso, y más rápido.

No parecemos querer darnos cuenta de que el cambio es constante, es evolución y es vida.

He tenido en mi vida grandes maestros, pero ninguno tan poderoso como los cambios con los que he tenido que lidiar. Por lo tanto, agradezcamos los cambios. Agradezcamos que, cuando no somos capaces de hacerlos por nosotros mismos, la vida nos imponga alguno. Puesto que la Vida desea lo mejor para nosotros, es decir, que lleguemos a Ser lo mejor que podemos llegar a Ser, los cambios y situaciones que nos impone han de ser agradecidos.

En el cambio que nos provoca un miedo, un duelo, una crisis, están el crecimiento y el aprendizaje. ¡Tengamos pues la conciencia, la valentía y el temple suficientes para vivirlo, sentirlo, aprender y crecer con los cambios! TM

pilarivorra@gmail.com

Pilar Ivorra Ferrándiz



Renacedora,
Seguidora de la senda chamánica
Facilitadora en Constelaciones Familiares
diplomada por Hellinger Sciencia,
Formadora



pilarivorra@gmail.com
622 270 210

DÍA REIKI 2014
28 de septiembre
Centro Cultural LA PETXINA
Paseo La Petxina 42 VALENCIA



El cambio está en tu interior

Info
628 253 711
<http://reikimundialvalencia.jimdo.com>

TERAPIA CON ACEITES ESENCIALES

Propiedades de un recurso de la naturaleza que el hombre ha usado desde sus orígenes



Beatriz Yanson

Los seres humanos de la prehistoria utilizaban las plantas no sólo para comer, sino también para curar sus males y llevar a cabo sus rituales religiosos. No son pocos los yacimientos arqueológicos y funerarios en los que se han encontrado restos de plantas terapéuticas.

Aunque, la aromaterapia se practica con este nombre desde hace algunas décadas, lo cierto

es que el uso de plantas y sus derivados en la vida cotidiana para remediar males y superar estados emocionales difíciles se ha practicado casi desde los albores del ser humano. Sin embargo, este gran éxito en la medicina convencional relegó a un segundo plano a la medicina natural, que durante milenios había jugado un papel tan importante. Este olvido llevó prácticamente al ostracismo a muchas terapias naturales, que, no obs-

tante, nunca desaparecieron.

Durante el siglo XIX se empezaron a realizar investigaciones científicas sobre los aceites esenciales que conforman la aromaterapia actual. René-Maurice Gattefossé empleó los aceites esenciales durante la Primera Guerra Mundial para curar heridas de los soldados. Gattefossé se quemó un día la mano por accidente en su laboratorio y, de forma instintiva, la introdujo en un recipiente que con-

tenía aceite esencial de lavanda. Cuál fue su sorpresa cuando vio que horas después la quemadura cicatrizaba bien y no había inflamación. Se dio cuenta de que lo que consideraba sólo una esencia de perfumería podía tener potentes efectos terapéuticos e inició la investigación de lo que hoy es la aromaterapia moderna.

- Son de grado terapéutico.
- Comienzan a actuar inmediatamente después de su aplicación.
- Hay más de 150 variedades, entre aceites simples y mezclas, tales como el Valor, Release, Sara, Abundance, Joy, que nos ayudan a aliviar tensiones, calmar nuestra mente...

ciales, obtenidos con esmero de plantas y hierbas aromáticas cultivadas, sacan a la luz cada día lo mejor de cada uno, entonando sus sentidos y transformando su vida cotidiana. TM

La autora es distribuidora de Young Living. Información: 661 922 069, bettyyan2309@gmail.com

Estos potentes aceites esen-

Razones para utilizar aceites esenciales

- Alivio natural del dolor. Estimulan el sistema inmunológico.
- Sin efectos secundarios.
- Desintoxicación celular, porque proporcionan alto nivel de oxígeno.
- Son más potentes que hierbas naturales o secas.

Los aceites esenciales de Young Living tienen las siguientes características principales:



YOUNG LIVING
ACEITES ESENCIALES DE GRADO TERAPÉUTICO

ACEITES PARA EL CUERPO,
LA MENTE Y LAS EMOCIONES

BEATRIZ YANSON
MÓVIL: 661 922 069

PEGARSE LA GRAN VIDA

La macrobiótica está en proceso de cambio, asegura José M^a Villagrasa, uno de sus pioneros en España. Jovial, alegre y rotundo en sus palabras, incorpora el lenguaje de los avances científicos y difunde nuevos conceptos de la alimentación energética. Dialogamos con él antes de su actividad profesional en Valencia

-¿Tú trabajo es una invitación a volver al hombre primitivo, José María?

-No se trata de volver a ser el hombre primitivo, pero sí a la humanidad primitiva. Me explico. El hombre actual ha avanzado en tecnología, ha trabajado mucho el exterior, y el hombre antiguo para sobrevivir sólo podía mejorar interiormente. Por lo tanto, el hombre actual deberá volver a esa parte interna donde está su esencia, pero integrando todo lo que ha conseguido en el exterior. Es un trabajo intenso y quien lo consiga hará del ser humano un ser diferente, profundo. Son cuestiones que actualmente no se contemplan.

-Estudios científicos en la actualidad afirman que la materia es básicamente información y tú le das a ésta un significado en la nutrición.

-La información es intangible. Si nos encontramos frente a un aparato de televisión estamos recibiendo una gran cantidad de microondas, desconocemos qué efectos producen en nosotros, pero las células reciben un impacto de lo que allí se proyecta. Este impacto nos afecta en la forma de comportarnos, en la manera de enfrentarnos a la vida y, desde esta perspectiva, en el comer. Para llegar a ser arroz, el gran protagonista de nuestra región valenciana, indudablemente estas semillas crecidas aquí

necesitan tener una información. ¿Quién se las da? Esta información hará que sea un alimento que tenga un sentido de crecimiento y dentro del ser humano le dará un potencial u otro. Un producto manipulado industrialmente, que se adquiere en un supermercado, carece de información, aunque posea hidratos de carbono, proteínas, vitaminas que no sabemos de dónde vienen, conservantes, colorantes... Y dentro del organismo produce una información anómala, antinatural, con radicales libres.

-Dices que hemos deshumanizado la alimentación y, también, que hemos quitado el factor emocional al proceso de elaboración. Si esto es así, ¿qué consecuencias tiene para nuestra salud?

-El sistema de información que se nos ha ido instaurando a través de la alimentación nos conduce hacia un proceso competitivo, aislacionista. Nos aislamos del entorno, nos separamos. Estamos observando en el hombre un personaje egocéntrico que dice "yo estoy por encima del mundo". Se nos ha hecho creer que estamos por sobre la naturaleza y hacemos con ella lo que nos place, la destruimos.

-La religión ha tenido responsabilidad en ello. Un pasaje bíblico atribuye este mensaje, al expresar "serás el más feliz y el más inteligente de la tierra, domi-

narás al mundo y sus alrededores"...

-La palabra religión está muy mal entendida, viene del latín *religio*, recoger todo y darle un sentido, un sentido que se ha perdido, un sentido interesado hacia un camino. El único camino que existe, y esto sí que es religioso, es el que nos integra en el entorno donde estamos.

-Como unos más...

-Como unos más, ¡has dado en el punto! Como unos más y no como unos únicos. Somos unos más de los muchos que hay en este punto de transformación que es la naturaleza, y que dentro de nosotros representa la naturaleza humana, aquella que nos acerca a este otro punto, infinito, que la física cuántica le da un nombre: el Campo Punto Cero, intemporal, inespacial, donde los seres humanos pueden ser, no solamente estar.

-Otro elemento en el que pones énfasis es aquello o aquel que da vida a este planeta, el sol...

-Este planeta forma parte de un contexto, el sistema solar, que integra otro gran contexto, la galaxia. A su vez ésta forma parte de un conjunto de galaxias, que además compone un universo, y hay varios universos... Somos una pequeñísima parte de este gran holograma y el todo también tiene información nuestra. Es un ir y venir. Tan importante es la información que emite una



"Somos unos más en este universo, no los únicos", recuerda José María.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Licenciado en derecho y diplomado en filosofía, José María Villagrasa es pionero de la macrobiótica en España, experto en geobiología, feng-shui y radiónica. Naturópata, acupuntor, creó la psicoanálisis y la espioanálisis. Es director de Estudios de Foratman, centro de formación que desarrolla su actividad a partir de una orientación naturista, humanista y alternativa de la medicina natural. Ha impartido cursos, talleres y conferencias en España y en diferentes países de Europa y América. Autor de los libros "Dioses en el desempleo" y "Nombres, personas y destinos". Su página web es www.connexionsvitals.com

Este mes dictará una conferencia y comenzará un ciclo de clases de macrobiótica en Pura Vida, calle Salvador Ferrandis Luna 53, Valencia. Contacto: 960 012 161, 637 888 667, puravidacentro@gmail.com, <https://www.facebook.com/PuraVida.Terapias>. Valencia

hormiga como la información que puede darnos un color ordenador. Cuando se estudió el ADN se pensaba que resolveríamos todos los misterios de la vida, pero nuestro ADN resultó ser casi igual que el de la mosca de la vid, ¡qué curioso! Entonces probablemente debemos ser una mosca cojonera en este mundo (risas), en nuestro orgullo somos incapaces de observar la totalidad. Es un momento extraordinario para darle la vuelta a esta incapacidad y colocarnos en ella con la humildad necesaria.

-Por aquella cuestión holográfica, ¿hombres y mujeres guardamos en el interior también un sol?

-Naturalmente, para no olvidarme de que lo tengo dentro, cada mañana muy temprano hago 20 minutos de observación del sol, directamente. Me alimento del sol. Uno podría hacerlo simplemente porque es el canal de toda la vida que se desarrolla en este planeta, y no sólo aquí sino en el sistema planetario. El sol tiene la capacidad de proyectar muchísima energía, primero en forma de calor y después de luz. Nos manda mucha información. ¡Atención!, tenemos en la retina unas células especializadas que captan gran cantidad de luz en el momento en que observamos y son parte de la génesis de la melanina, sustancia "mágica" que nos recubre y cuyo objetivo es recoger esta información del sol. Mírate los ojos, en un espejo, y verás el sol reflejado. Los egipcios lo sabían muy bien: Ra, el gran dios, y Amón. Era la forma en que ellos entendían la influencia de la información del sol para los seres humanos.

-Corremos, comemos, respiramos, dormimos. ¿Encajan bien el orden natural en nuestra vida diaria?

-Defino el poder de la salud en lo que llamamos la ley de los tres ochos. El ocho representa el infinito, si queremos llegar a él y trascenderlo, deberíamos respetar los tres ochos. Primero, ocho horas para dormir. El sueño es fundamental, al respecto podríamos hablar de la filosofía de Jean Pierre Garnier-Malet, físico francés que nos lleva al concepto del Doble (Teoría del Desdoblamiento). Nuestro doble puede vivir perfectamente en este espacio. ¿Dónde estamos cuando dormimos?, ¿somos éstos o aquéllos?, ¿y dónde está el tiempo? A veces tenemos sueños reveladores, ¿pero en qué momento? Pesadillas..., el tiempo se nos hace largo. Yo digo que el objetivo del hombre es ganarle la partida al tiempo. Si alguien me preguntara qué es lo que venimos a hacer en este mundo, yo diría sinceramente que venimos a perder esta noción del tiempo.

-Tenemos una de las tres leyes, faltan dos...

-Para la segunda, también con el fin de perder la noción del tiempo, podría parafrasear a Kahlil Gibran en sus versos maravillosos... Ocho horas para nuestro trabajo, interior y exterior. Necesitamos trabajar exteriormente, crear. El ser humano en esencia es creativo, un instru-

mento de creación, una maravilla de creación, co-creador. Dios hizo el hombre a imagen y semejanza suya, es bíblico. La creación es algo típico del hombre, por lo tanto nuestro trabajo exterior debería ser creativo, hacer un trabajo que nos gustara para perder la noción del tiempo. A veces tenemos trabajos que no nos gustan, odiamos. Solamente mirando las caras de los lunes por la mañana veo a muy pocos sonrientes. Hemos perdido la capacidad de la sonrisa. Observemos a los alimentos, ellos sonríen, ¡incluso cuando los freímos!... Y finalmente ocho horas para nuestro crecimiento interior. En ellas yo plantearía las relaciones sociales, afectivas, las aficiones, todo lo que también nos conduzca a la pérdida de la noción del tiempo. Una pareja bien avenida, que hace tantra, pierde la noción del tiempo. Unos padres que están con sus hijos disfrutando con su crecimiento, también. Al cocinar, que puede ser una profesión o un hobby, si nos gusta, perdemos la noción del tiempo.

-¿Y qué pasa cuando perdemos la noción del tiempo?

-Aparece una frecuencia de onda muy por encima de la luz, y que se llama amor, el verdadero amor. El adagio popular habla de "salud, dinero y amor", yo lo cambiaría y pondría las palabras en este orden: amor, salud y dinero. Amor, que producirá salud y ésta, dinero. El dinero es simplemente una energía que nos hemos inventado para competir en la vida, pero que si llevamos muy bien y ponemos en su lugar adecuado, también nos dará felicidad. Al revés no.

-Hablemos de psicoanálisis y alimentación.

-La psicoanálisis es la ciencia de la comparación, que hace posible cotejar una cosa con otra. Nos da la información de esta comparación, partiendo de alimentos muy simples y acabando con otros muy complejos. Podemos contrastar una situación con otra, una etapa de la vida con otra, una parte del cuerpo con la totalidad... Siempre es comparar y ver en este gran holograma del que formamos parte qué segmento está recibiendo el impacto de una información proyectiva, positiva o negativa, que nos puede generar una enfermedad, etcétera.

-¿La enfermedad es una oportunidad o un error?

-Una oportunidad, pero no deberíamos hablar de enfermedad porque es la palabra que se utiliza para demonizarla. La enfermedad debería llamarse disfunción, algo que no está en función. En matemáticas sabemos que es una función, algo que está en avance, siguiendo una secuencia, por ejemplo la de Fibonacci, ¡fantástica! Cuando hablamos de disfunción nos referimos a algo que está fuera de la secuencia, degradándose.

-¿Qué harás en Valencia?

-Voy a perder la noción del tiempo (risas). Es una invitación a quien quiera venir a perder la noción del tiempo. Veamos, también se ha demonizado la palabra macro-

biótica. *Macro* es grande y *bio* significa vida, es decir "pegarse la gran vida"... Intento enseñar siempre a la gente cómo pegarse la gran vida. He tenido la inmensa fortuna de haber podido trabajar con grandes maestros a los cuales les estoy muy agradecido. Debo hacer una referencia al doctor Ser (Vicente Serneguet Moreno), que aparte fue un gran amigo y desafortunadamente nos dejó hace pocos años, a los noventa y tantos, para nosotros fue un referente. También agradezco a Michio Kushi, un modelo en mi vida, y cómo no a quien me habló por primera vez de macrobiótica, Carlos Cruz, 40 años atrás. René Levy, otro gran maestro, con quien también me unió una gran amistad y que también nos dejó hace un tiempo. Además a los amigos que actualmente tengo en Valencia, por haber confiado en mí mucho tiempo, como Patricia Restrepo, entrañable. Todos ellos han sido un faro. Insisto en que entre todos generemos una fraternidad que haga posible gozar de esta información maravillosa.

Pero vamos a tu pregunta. La macrobiótica llama a un cambio. Hoy la llamo alimentación energética. En este momento tengo un concepto diferente de la macrobiótica que aprendí hace 40 años porque el mundo cambia, la vida también, y por lo tanto en Valencia y otras partes intento hablar de información, la información de los alimentos y de nuevos sistemas de cocción, de potenciamiento de lo que es un alimento. Para esto cuento con la extraordinaria ayuda de una gran cocinera, una persona que tiene conocimientos del orden del universo y que es

mi compañera actual, Montse del Río, que nos presentará menús elaborados de una forma diferente.

-Muchas novedades...

-Muchísimas y prepárense. Trataremos temas que han sido demonizados en la macrobiótica, como los crudos por ejemplo. También, explicaremos que los alimentos actualmente tienen que cocinarse de otra manera. Nos encontramos atezados por microondas, están por doquier. Si nuestros bisabuelos levantara la cabeza volverían a marcharse porque no podrían aguantar el calor terrible que tenemos en este momento, aquí, en la calle y en todas partes. También nuestro concepto de la alimentación, tan maravilloso, que Ohsawa (creador de la macrobiótica) nos dejó ya hace 70 años, hay que cambiarlo. Estamos en el siglo XXI, debemos poner nuevos cimientos a una alimentación diferente donde la información será fundamentada. En este campo hablaremos de física cuántica y muchas cosas más, pero sobre todo de algo que hemos olvidado tratar en esta conversación, la intención. La intención es uno de los vehículos que utiliza el amor para transformarse en conciencia. Es algo que en estos cursos intentamos compartir.

-Sin perder la sonrisa...

-Sin perderla. En nuestra página web, regentada por Montse y su hermana, invitamos a la gente a sonreír, proyectar al mundo sonrisas. En nuestras tarjetas de presentación verás sonrisas. Cuando sonríes mueves 22 músculos y cuando no, 44. ¿No vale la pena estar sonriendo? TM

CLASES de COCINA
natural y macrobiótica.

5 TALLERES 5 ELEMENTOS

Teórico-Prácticas. Muy económicas. Infórmate

con el Maestro VILLAGRASA
Pionero de macrobiótica en España

EL PRÓXIMO 27 DE SEPTIEMBRE A LAS 12:00H
CHARLA GRATUITA IMPARTIDA POR EL SR. VILLAGRASA

CENTRO DE TERAPIAS NATURALES PURA VIDA
C/ Salvador Ferrandis Luna, 53b - 46018 Valencia - 637.888.667 - 96.001.21.61 - <https://www.facebook.com/PuraVida.Terapias.Valencia> - puravidacentro@gmail.com

POR FIN EN VALENCIA

CONSULTA nuestro PROGRAMA CURSO de NATUROPATÍA
CURSO DE GRADUADO EN NATUROPATÍA. IMPARTIDO POR PURA VIDA FORMACIÓN EN TERAPIAS NATURALES. DIRIGIDO POR JOSEP MARIA VILLAGRASA, NATURÓPATA, EXPERTO EN PSICOANALOGÍA, GEOBIOLOGÍA Y MACROBIÓTICA, Y SU EQUIPO

Pura Vida

HACIA LA AUTOSANACIÓN

En qué consiste el Sistema del Reiki Astrológico



Sirio Simó
Maestro Reiki,
Terapeuta holístico
y Astrólogo profesional

En los últimos años han nacido varios sistemas de Reiki, quizá más completos o elaborados que el Reiki tradicional de Usui. Sin embargo, el Reiki Astrológico, por su naturaleza multidisciplinar, engloba necesariamente nuevos aspectos y herramientas, es muy holístico. Emplea la canalización Reiki para reenergizar las diferentes zonas del cuerpo, a fin de nutrir al organismo de la energía que pueda necesitar para autosanarse física o psíquicamente. Hasta aquí es hermano gemelo de todo Reiki. No obstante, el sistema del Reiki Astrológico no sólo canaliza la energía desde la fuente cósmica, sino que también utiliza la información astrológica que codifica el programa evolutivo del ADN (materialidad del alma), a fin de consolidar la toma de conciencia de aquel que experimenta esta técnica.

A través de la herramienta llamada EFT (Técnica de Liberación Emocional), adaptada a las necesidades concretas de esta herramienta, logramos reprogramar de un modo positivo los programas de creencias limitantes del nativo. Es decir, la carta astral del paciente o alumnado de esta formación nos indica qué arquetipos planetarios están deformados, en general o en esa etapa de vida. Esto se encuentra maravillosa y generosamente plasmado en los manuales de la formación. Además, esta técnica permite comprender en qué zona física se halla grabada determinada distorsión psíquico-física. Por tanto, energetizamos con Reiki exactamente las zonas físicas que queremos reequilibrar, al tiempo que reprogramamos las creencias que nos limitan y ensalzamos las virtudes y enfoques que trae el auténtico Ser. El resultado es contundente, las creencias del ego se evidencian, las

visiones del ser se clarifican, todo lo que necesita energía la recibe. La toma de conciencia racional y físico-inconsciente o corporal también se produce y lo hace simultánea y coordinadamente.

Han sido necesarios muchos años de estudio e investigación para alcanzar todos los conocimientos necesarios para crear esta técnica. Sin embargo, la canalización en los últimos años ha sido decisiva para dar forma a toda esta sabiduría, a modo de formación.

¿Y qué podemos tratar con Reiki Astrológico? Casi todo. Por ejemplo, a nivel físico, todo órgano puede reenergizarse simplemente canalizando energía Reiki sobre sí, favoreciendo considerablemente su sanación y bienestar. Esto ya es posible con todo Reiki, aplicado con rigor y espíritu amoroso. Los enfermos de cáncer mejoran notoriamente su calidad de vida tras varias sesiones de Reiki. El Reiki Astrológico además permite tratar cuestiones, ya sean físicas o psicológicas o arquetípicas, de un modo muy eficaz y específico. Por ejemplo, imaginemos que alguien tiene un dolor abdominal desde hace un mes. Levantamos su carta astral y vemos que su Plutón en Libra natal está en cuadratura con el Plutón en Capricornio que transita en ese momento en el Cielo. En tal caso, el alumno aprenderá que debe, conforme a los protocolos correspondientes de este sistema, canalizar energía Reiki en la zona lumbar, como haría cualquier reikista, pero también en la zona de las rodillas, tal como nos revela nuestra técnica. En este caso, el conflicto se produce por un choque energético entre planetas, activando de modo inarmónico y tenso el flujo energético de ambas zonas corporales. Por tanto, deberíamos reenergizar rodillas

y lumbares, una mano en cada zona, reequilibrando el flujo entre ambas. Seguidamente, leeremos la explicación arquetípica (psíquica) al paciente, que clarifica dicho conflicto mental y energético, que se revela como síntoma físico en el paciente. Dicha explicación la encontraremos en el manual y lograremos que se introduzca en las capas profundas del cuerpo y el inconsciente, gracias al Reiki y el Tapping (EFT) que despiertan la inteligencia y luz del cuerpo, que escuchará atentamente las causas y la resolución de lo que le ocurre. Al acabar la sesión, muy probablemente no vuelva a padecer de molestia, en este caso lumbar.

El 4 y 5 de octubre emprendemos la primera promoción completa de esta potente y sanadora Formación del Sistema de Reiki Astrológico. Formaremos terapeu-

tas que atravesarán primeramente sus propias heridas emocionales y energéticas, al tiempo que integren este sistema. Si quieres ser terapeuta, ayudar a otros y liberarte de tus propias cargas de ego, temores y distorsiones, esta es una gran oportunidad.

¡Recupera el poder de tu esencia conectada al cosmos del que proviene. Los tiempos del renacimiento, de la nueva era acuariana, han llegado! La humanidad recupera su esencia cósmica y multidimensional y las técnicas que nos guían en dicho proceso aparecen ante cada uno de nosotros. ¿Quieres compartir esta aventura con la tribu del Reiki Astrológico, para despertar reconectad@ al poder sanador de la autenticidad y la sabiduría? TM

www.reikiastrologico.net

FORMACIÓN DE SISTEMA DE REIKI ASTROLÓGICO
Una sanadora y potente Formación que alineará tu vida con su propósito y significado más profundo y pleno

Nivel 1º: Iniciación o Sintonización a los Cuatro Elementos.
Fecha: 4 y 5 de octubre 2014.

Nivel 2º: Sintonización de Planetas-Chakras.
Fecha: 8 y 9 de noviembre 2014.

Nivel 3º: Sintonización de Planetas en Signos Natales.
Fecha: 13 y 14 de diciembre 2014.

Nivel 4º: Sintonización de las Casas Astrales.
Fecha: 17 y 18 de enero 2015.

Nivel 5º: Sintonización de Aspectos Planetarios.
Fecha: 14 y 15 de febrero 2015.

Nivel 6º: Sintonización de Tránsitos y Revolución Solar.
Fecha: 14 y 15 de marzo 2015.

Nivel 7º: Nivel de Integración y Profundización.
Fecha: 4 y 5 de abril 2015.
Título: Experto en el Sistema de Reiki Astrológico.

180€ cada Taller.
Charla y Demostración en Uranium. Gratuita
19 y 26 de septiembre y 3 de octubre, a las 20.30

Tel. 676 758 709
www.reikiastrologico.net www.centrouranium.com

SONIDO, VOZ MOVIMIENTO

*Programa de
autoconocimiento*



Niqui Vives

Formadora en Terapia
del Sonido

el sonido llama con fuerza la puerta del alma, en una necesidad absoluta por reconectarse con el Todo. ¿Por qué el sonido es capaz de aportar tanto? La explicación es muy ancestral pues lleva viajando milenios entre nosotros, aunque yo diría "por nosotros". Estamos compuestos en un 80% por agua, lo que hace que todos nuestros órganos se hallen en un medio constante de movimiento. Dicho movimiento emite una frecuencia de vibración que, medida en un osciloscopio, ofrece un número matemático igual a la frecuencia que tendría una nota determinada de cualquier instrumento musical. Así es como sabemos que estamos compuestos por sonidos.

Ancestralmente se utilizaba el didgeridoo (instrumento aborigen australiano) para hacer limpiezas de los campos sutiles, el aura, y restablecer procesos orgánicos mediante la vibración que emite. Los indios se han servido del tambor para procesos muy pare-

cidos. En la actualidad ampliamos estos sonidos con diapasones o cuencos de cristal de cuarzo, entre otros, obteniendo más beneficios para los nuevos tiempos que vivimos.

En la Formación Integral en Terapia del Sonido, Voz y Movimiento trabajamos todo lo expuesto, incluyendo el proceso terapéutico, emocional y creativo vocal y la expresión del movimiento como parte fundamental para completar un programa de autocrecimiento y percepción de uno mismo y del entorno. Un encuentro de cinco seminarios (alguno puede realizarse suelto) que mueven y generan un cambio profundo hacia el Ser.

Además nos interesa dar a conocer estas terapias con la máxima fiabilidad posible. Habrá formación en música, ritmo, conocimiento de tonalidades concretas, tipos de diapasones según necesidades y la utilización de ciertos instrumentos terapéuticos y su porqué.

¿Te resuena? Ven, te esperamos. TM

www.terapiadelsonido.com

FUNDAS PARA CAMILLAS

LA REFUNDA.

www.fundasparacamillas.com

Fundas de tela ajustables
Papel de camilla de tela
Toallas con medidas especiales



Múltiples colores y tipos de tejidos
¡Deja tu camilla como nueva!
Desde 15€

www.fundasparacamillas.com

688 915 078

larefunda@fundasparacamillas.com

ENTRA EN NUESTRO FACEBOOK

www.facebook.com/LaRefunda

LA RECUPERACIÓN DEL ALMA

Cualquier trauma emocional o físico puede provocar una pérdida

Martín Ribes

Terapeuta Chamánico y Transpersonal y Formador en Chamanismo Práctico



Dentro de la cueva encuentran a la niña acurrucada, sucia y herida en un rincón oscuro. Tiene alrededor de cuatro años. El Puma empieza a lamer sus heridas, la india le canta para curar su corazón y el viajante le pregunta con mucha delicadeza por qué permanece escondida. La niña le dice que un hombre grande le ha hecho daño. Para facilitar su regreso se le explica que ese hombre ya no está, se fue para siempre y que es momento de volver a Casa. Aparece Virginia, de adulta, en escena. La niña, al verla, corre a sus brazos y una gran luz inunda el espacio. La cueva se derrumba y las dos Virginia, la niña y la adulta, se funden, se tornan en una esfera de luz que el viajante recoge. Es momento de volver a la realidad ordinaria y restaurar el fragmento de alma recuperado.

El tambor cesa en su latir, se abren los ojos y también las puertas al Mundo Ordinario. El buscador insufla en Virginia la energía psíquica recogida de los planos sutiles y le susurra al oído: "Bienvenido a Casa, Virginia". Trabajo hecho. La tribu, tras escuchar con deleite y orgullo positivo la aventura del encuentro, lo celebra con Virginia. Ésta recibe unas pautas a seguir para integrar el fragmento recuperado, para que permanezca en Casa y no vuelva a partir.

El trabajo de Recuperación de Alma es una de las

herramientas de sanación más potentes utilizada en el chamanismo. Podemos perder partes de nuestra alma cuando nos sucede algo traumático, muy doloroso, como un abuso, una paliza, la pérdida de un ser querido o un accidente. Es un sistema de protección ante el dolor. En términos de psicología, a este suceso lo denominan disociación. Desde la cosmovisión chamánica estos fragmentos permanecen en algún lugar de la realidad no ordinaria y pueden ser recuperados por el chamán o bien éste puede inducir al afligido a un viaje interior para que sea él mismo el que, en visión, recupere el fragmento perdido.

También podemos dejar atrás pedazos de nuestro ser cuando actuamos en contra de nuestra ética, cuando sentimos lástima por alguien o nos sacrificamos más de la cuenta. Una cliente que tenía un hermano con retraso mental en sesión expresó textualmente: "Cuando era niña le dije a mi hermano que le entregaba mi alma para que

no tuviera problemas en la vida y no se metieran con él". Y eso es lo que hizo. Le cedió una parte de su alma que no le benefició ni a él, dado que estaba interfiriendo en su devenir de la vida, ni a ella, pues a lo largo de su vida tuvo que rellenar ese vacío con patrones de comportamiento dañinos, adicciones y depresiones profundas. Este gesto, que se realizó con buena voluntad, generó un enganche emocional con su hermano que duró más de cuarenta años. En sesión, fue guiada y llevada a reclamar, con amor, aquello que cedió en la niñez y que le estaba afectando tanto en su vida presente. La relación con su hermano mejoró como nunca se lo podía haber imaginado.

A veces también cedemos fragmentos de alma a nuestros padres si de niños percibimos que uno de los dos es débil o ellos lo toman de nosotros si sufrieron una gran pérdida. Esto genera caos en el sistema familiar y es importante que el orden sea restaurado.

Todo esto son movimientos in-

conscientes que realizamos en la mayoría de ocasiones sin querer. No es cuestión de culpar o recriminar a nadie pues todos estos actos suceden desde la ignorancia y son prácticamente inevitables mientras tengamos un ego. Y lo tendremos hasta que desencarnemos. Pero hacernos conscientes de estas maniobras nos impulsará a permanecer muy atentos ante nuestros sentimientos, a querer conocer los misterios del alma y a atender a nuestro niño interior, aquel que sufrió la herida y que nos mantiene despiertos en esta gran aventura que es la vida.

Bienvenido/a seas a Casa, Ahó! TM

En octubre del 2014 empieza en Valencia un nuevo curso de Formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo®. Un curso residencial y no residencial de cinco meses de duración impartido por Martín Ribes. Más información en www.epopteia.es 615 856 360, info@epopteia.es

el grupo de terapeutas se reúne en una casa con un propósito común: ayudar a restaurar el fragmento o fragmentos de alma que Virginia dejó perdidos en el camino de la vida. Los terapeutas, a modo de comunidad, de tribu, se sitúan en círculo alrededor de Virginia. Uno de ellos se encargará de hacer galopar el caballo—tocar el tambor a la frecuencia adecuada— y de viajar a la realidad no ordinaria en busca del fragmento de alma extraviado. El resto de la tribu pondrá a su disposición sus animales de poder y espíritus guía para facilitar el camino del buscador. Suena el tambor, cierran los ojos, se abren las puertas del Mundo Invisible y comienza la visión:

El pisonauta, junto a su animal de poder, el Puma, y su maestra de Recuperación de Alma, una pequeña india con semblante risueño y rostro sabio, se adentran en la selva. Llegan a una cueva con una gran tarántula custodiando la puerta. Se le solicita que les deje entrar a rescatar a la niña que se haya escondida. El arácnido se niega alegando que aquí está protegida. En la negociación se le explica que el alma raíz reclama su presencia, que está lista para el cambio. La gran Araña, al apreciar que los demandantes hablan de corazón, les deja pasar.

FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO

Se unifican las técnicas comunes empleadas por los chamanes de todo el mundo. Muy práctico y experiencial. Metodología muy clara y adaptada a nuestra realidad occidental. En Modalidad Residencial y no Residencial.

¡Empezamos en Octubre!!

MÓDULOS:

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



Epopiteia

LA COMUNICACIÓN QUE SANA

Kinesiología en cuatro ítems

Marino Buendía

Profesor de Kinesiología



los diferentes niveles de nuestra persona.

2. Cómo puede ayudarme la Kinesiología.

En Kinesiología, creemos que los seres humanos hemos nacido para vivir en armonía y de una manera sana, que la insatisfacción, el nerviosismo, el insomnio, el mal humor, los pensamientos negativos y la enfermedad es una manifestación de desequilibrio y que todos podemos hacer algo por mejorar. Desde este principio, la Kinesiología ayuda a mejorar la comunicación de la persona en los diferentes ámbitos de su vida. Consigo misma, estableciendo una relación de comunicación positiva, escuchando los mensajes de su cuerpo, de su mente, reconociendo sus sentimientos y dando una respuesta positiva. Con la familia, tomando conciencia del tipo de relaciones que mantiene y facilitando corregir aquellas situaciones que le dañan. En el trabajo, experimentando el tipo de vivencia que provoca, viendo sus aspectos estresantes y modificándolos. Con el cuerpo, preguntando cuál es su estado y qué carencias tiene, reconociendo el

tipo de relación que existe con él, sobretodo aquella que nos causa más estrés o tenemos más abandonado. Permite aportar una visión positiva de los aspectos que nos preocupan y facilitando instrumentos para hacer realidad las metas que se desean.

Cuando la comunicación con nuestro cuerpo mejora, los beneficios son inimaginables en todos los aspectos (físico, bioquímico, energético, emocional, mental, etcétera) y se produce un cambio cualitativo que se disfruta desde el primer momento. Muchos dicen que el cambio que experimentan "parece un milagro" y que es difícil de creer que se pueda hacer de una manera tan sencilla. Pero la verdad es que las cosas de la vida son más efectivas cuanto más sencillas.

3. Cómo funciona la Kinesiología.

La Kinesiología nace de estudiar el sistema nervioso. Los primeros kinesiólogos, que eran quiroprácticos, estudiaron la comunicación entre cuerpo y mente basándose en los efectos que los pensamientos y sentimientos tienen sobre nuestros sistemas de comunicación, especialmente el sistema nervioso. El sistema nervioso se encarga de llevar la información recibida por las células sensitivas al cerebro. Éste elabora una respuesta que es enviada, a través del sistema nervioso, a los músculos, órganos, tejidos, etcétera. Esta comunicación es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, para que el gasto de energía sea, en cada caso, proporcionado y ecológico, y para que podamos experimentar la satisfactoria sensación de dar una respuesta adecuada a cada situación. Esto es el éxito.

A veces este sencillo sistema de

comunicación, no funciona correctamente, porque factores como el estrés, el agotamiento, las escasas expectativas de éxito y el recuerdo de experiencias pasadas, condicionan nuestro presente, haciéndonos creer en la imposibilidad de cambiar nuestro estado, y a menudo escuchamos frases como "yo es que soy así", "siempre lo he tenido", "no puedo cambiarlo". Es nuestra experiencia que todas las personas funcionamos basándonos en patrones (conscientes o inconscientes), programaciones adquiridas en momentos en que no disponíamos de las posibilidades de que disponemos en este momento de nuestra vida. Sabemos, por experiencia, que cuando cambiamos el modo de trabajar con una situación, los resultados son distintos. Y disponemos en kinesiología, para cada caso y cada persona, de herramientas suficien-

temente capaces de acercarla a ese resultado esperado, a esa META de su vida.

4. Cuándo nace y dónde se puede aprender Kinesiología.

La Kinesiología nace de la experiencia del Dr. Goodheart y de un numeroso equipo de especialistas en diferentes áreas. En la actualidad existen en el mundo numerosas experiencias nacidas de la aplicación de esta técnica a muchos campos. En los últimos 25 años se ha difundido por asociaciones como IKC a través de cursos como Toque para la Salud, que trabaja en la parte física-bioquímica, y Tres en Uno, que trabaja con el efecto de pensamientos y sentimientos sobre el cuerpo. TM

En España podemos encontrar información sobre cursos y kinesiólogos en www.vidakine.com



KIERRO ARMONÍA

Te escuchamos y te cuidamos

FORMACIÓN EN KINESIOLOGÍA EN VALENCIA

CURSOS

- Liberación de la ATM
- Habilidades para el cambio
- Touch For Health
- Liberación holística del estrés con técnicas de Kinesiología

PUERTAS ABIERTAS CON PRÁCTICAS:
Día 27 de septiembre de 17h a 21h.

NUESTROS SERVICIOS: Sesiones y talleres
Masajes, kinesiología, bioespinología, coaching, reiki, registros akáshicos, gemoterapia

www.vidakine.es
 Tlf: 963 850 152
 Móvil: 675 769 440

 **KierroArmonía**

LOS NOMBRES

"Más vale el buen nombre que las muchas riquezas".
Cervantes



Emi Zanón Simón
Escritora y comunicadora

Quizás tú, querido lector, ya conozcas el significado de tu nombre, los antecedentes, las anécdotas y muchas más cosas que se ocultan tras de él. O quizás no. Sea como sea, ahora tienes la oportunidad de tener amplia información sobre él de la mano del diccionario más amplio de nombres propios nunca publicado, cuyo autor, Emilio Salas, utilizando la numerología como herramienta que nos permite conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás —de la que hablaremos en otra ocasión— nos aporta los conocimientos necesarios (etimología, historia y carácter) para elegir el nombre más apropiado para nuestros hijos, si es que están por venir, o para saber más sobre uno mismo.

No es una frivolidad, sobre todo si tenemos en cuenta, además, que nuestro nombre y apellidos emiten una vibración, una onda determinada por su sonido. Son pues una configuración energética que, como tal, nos aporta sus características favorables o no tanto (dependiendo, por supuesto, de otros factores). De ahí que debamos seguir ciertos consejos de Emilio Salas cuando vayamos a elegir el nombre de nuestro hijo.

Por ejemplo, él recomienda que además de hallar el nombre que mejor suene con los apellidos, habrá que elegir el nombre que numerológicamente presente unas mayores posibilidades de futuro. Recomienda huir de los nombres inventados —que quizás puedan sonar exóticos pero causarán problemas en el futuro—, de aquellos que sean objeto de burla (Perfecto, Bella, Primitivo, etcétera) y recomienda evitar combinaciones jocosas o malsonantes: Armando Guerra, Dolores Fuertes, Paco Jones, etcétera, y los nombres de moda tanto cinematográfica como televisiva —me acabo de acordar que mi padre bautizó a sus dos perros de caza con los nombres de Pamela y Poldark...—.

Por último, hace hincapié en que hay que tener en cuenta el número hereditario, dado por los apellidos paterno y materno, ya que casi siempre posee algunos números en exceso y otros en defecto, debiendo compensar en lo posible estos excesos o carencias con el nombre propio.

Además de lo valioso que puede ser para uno mismo como herramienta de autoconocimiento, este diccionario puede ser muy valioso para los psicólogos, los médicos, los departamentos de selección de personal, los

profesores y en resumidas cuentas para todos aquellos que a priori quieran tener una visión general de la persona que tienen delante. Y cerraremos este artículo con algunos ejemplos del propio Emilio Salas.

Vicente, del latín *vincentius*: vencedor. El carácter de Vicente es enérgico y obstinado, pero también reservado y prudente, dejándose llevar por los acontecimientos cuando no puede dominarlos y seguir luego como si tal cosa, siendo su meta el conseguir su parcela de poder e independencia, en lo que se basa en su seguridad en sí mismo y en la bondad de sus ideas, e incluso a veces en su sentido artístico. Pero sus números clave son ausentes, por lo que le costará mucho conseguir lo que ambiciona; además puede pecar de inestabilidad por un gusto excesivo por el cambio, por lo que tendrá que aprender a dominar esta tendencia. En el terreno sentimental es ardiente y apasionado, pero poco sentimental y, a menos que su número hereditario lo compense, poco fiel.

Habría que estudiar, lógicamente, los apellidos que le acompañan y fecha de nacimiento para una información más exacta, al igual que en el siguiente caso.

Ana, del hebreo *hannah*: benéfica, compasiva. Ana es enigmática y algo paradójica, pues tímida y reservada a veces, se muestra inquieta y nerviosa, dudando de sus propias capacidades y sopesando el pro y el contra de las cosas antes de decidirse, y replegándose en sí misma al menor contratiempo. Pero estas características se hallan en contradicción con su necesidad de conocer y asimilar nuevas experiencias y conocimientos, lo que la impulsa a exteriorizarse. De aquí que pase de un extremo al otro sin solución de continuidad. En el amor es muy sentimental y maternal, pero también muy contradictoria,

pues tanto desea sentirse protegida como ser ella quien dispense su protección.

¡Qué interesante!, ¿verdad? ¡Cuánta información en apenas tres o siete letras! Yo no dejo de sorprenderme cada vez que leo sobre un nombre en concreto. En fin, amigos, otro camino más para poder llegar a nuestro interior.

No obstante lo expuesto, yo sien-

to, muy profundamente, que somos nosotros quienes elegimos nuestro nombre de pila desde el otro lado del velo y que, sutilmente, se lo comunicamos a nuestros futuros padres en sueños.

¡Feliz comienzo de otoño! TM

www.emizanon.galeon.com www.emizansimon.blogspot.com



Clases semanales en:

Totart
Centre d'Art Independent
Calle Palleteer 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

Roberto Rodrigo
(formación en Escuela Tánhien)
tel. 656950199
www.valenciachikung.blogspot.com

KINESIOLOGÍA DEL ALMA

Imparte: **Olga Lava**

MÓDULO 1 - INTRODUCCIÓN
Cocreando con los Seres de Luz
3, 4 y 5 de octubre

MÓDULO 2 - FUNDAMENTAL
Biomagnetismo Holográfico
14, 15 y 16 de noviembre

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

EL GURÚ INTERIOR

El yoga libera si quieres ser liberado

Víctor M. Flores



el yoga es una fuente viva de cultura. A lo largo de su dilatada vida, el yoga se ha ido modificando y enriqueciendo en base a sus practicantes y pensadores, pasando del dualismo al no dualismo, de la devoción al agnosticismo, de la ciencia al arte.

No seré yo, un converso al budismo, el que critique a la conversión. Ni seré yo, un mestizo, quién se oponga al mestizaje tanto racial, musical como cultural. Amo a Oriente hasta sus tuétanos y a la India, universo al que somos deudores por otorgarnos una espiritualidad de manos de pensadores de la altura de Vivekananda o Gopi Krishna. Pero pienso que hace años que la serpiente de luz la ha abandonado, convirtiendo sus templos en los cuarteles de mercaderes espirituales y algunos de sus ashrams en cuevas de Alí Babá. El origen indio que certifican muchos maestros que visitan Occidente actualmente no es garantía ni de conocimiento ni de sabiduría.

He conocido grandes maestros espirituales en barrios neoyorquinos, en las afueras de Londres, en Ibiza. Más bien es la necesidad que tenemos de trascendencia la

que hace que proyectemos esa imagen de magia que cualquier agencia de viajes hoy te ofrece a la altura de cualquier bolsillo.

Le tenemos un miedo tremendo a la libertad y no es de extrañar, porque implica responsabilidad. Es muy fácil dejar que nuestras acciones dependan de nuestros padres, nuestra pareja, nuestros jefes y cuando ya no dependen, buscar el abrigo en un gurú. ¡Es muy fácil ser esclavo! Olvidamos que el yoga libera si quieres ser liberado.

Observemos nuestro mundo, el que hemos creado: vivimos en una sociedad teledirigida dónde el criterio personal, el buen gusto y la cultura han sido sustituidos gradualmente por el Gran Hermano, el futbolista de prensa del corazón y la folklórica. Nunca el ser humano ha tenido tal acceso a la información gracias a internet, pero nunca el ser humano ha estado tan desinformado. Nunca el discernimiento se ha visto tan empujado. Hoy el librepensador es un payaso de trapo abandonado en un rincón.

La prevalencia de la popularidad como ejemplo de éxito social, la presentación de personajes vacíos como

virtud o la sexualidad convertida en anuncio nos ha llevado a altos niveles de frustración.

Pero esto en realidad siempre ha sido así. Es decir, las situaciones estresantes han existido siempre. El estrés no es un invento moderno ni es producto del ritmo de vida contemporáneo, aunque sin duda estamos alcanzando cimas peligrosas para nuestra estabilidad emocional justo cuando tenemos más herramientas para evitarlo. Esto nos conduce a tener ansias de Absoluto, impulsos mesiánicos, ganas enormes de romperlo todo y ser libres.

De todos los anhelos del ser humano es posiblemente la libertad el que más ha sido considerado como un elevado ideal. Cosa que además es lógica, debido a que sin ella otros ideales como la igualdad, la expresión artística o la fraternidad no hubieran sido alcanzables sin la libertad necesaria para desarrollarlos.

A lo largo de su historia, idealistas, revolucionarios, razas y naciones enteras se han abocado en despiadadas guerras para reclamarla o para cohibirla. De hecho hasta las más descaradas dictaduras se han purpurado como sus defensoras.

Desde joven el ser humano aprendió que si vivía en una tribu o en una familia era libre en función del grupo que marcaba la norma. Naturalmente, el ser humano tiene la capacidad de violar esta norma, pero esta violación no quedaba impune.

La libertad se convirtió así en lo que la norma permite, restringiendo a la libertad impulsiva al refugio del pensamiento donde atesora sus deseos, sus recuerdos, sus proyectos. Es aquí donde el ser humano se idealiza, sueña amores y construye mundos a su imagen y semejanza.

Si sólo en nuestra mente somos libres, el yoga es la gran herramienta de la libertad al permitir la expansión de la mente ilimitadamente. Frente a la norma o los mensajes de pecado religioso, la espiritualidad que ofrece el yoga aparece como la aceptación de lo que el hombre y la mujer es, buscando el equilibrio entre sus necesidades y sus posibilidades. Se alza como un defensor de nuestra naturaleza y de felicidad del individuo en esta vida y no en otra.

El mundo está viviendo un proceso de transformación de una sociedad hedonista a una sociedad más espiritual, más karmática. El retorno de lo sagrado femenino, del amor mágico, la sabiduría chamánica y de la sexualidad sagrada es inevitable.

No es fácil. No resulta sencillo ir más allá de la apariencia cuando se vive bajo la dictadura de la mediocridad cuyos mensajes son de gran pobreza.

El yoga medieval e hinduista supone la renuncia al goce de los sentidos con el objetivo de alcanzar una buena práctica espiritual, el desapego material y afectivo, la cal-

ma, el autocontrol de la sexualidad, la perseverancia en la práctica y la renuncia cómo vía para alcanzar esta liberación. Pero también es posible y alcanzable un camino medio, combinando su estricta disciplina con la libertad en esta vida si se aborda de forma consciente, observando también al cuerpo físico y su impulso más primario, cuerpo compuesto por la piel, los órganos, los músculos, el sistema óseo y al que no se le puede mirar con desprecio en comparación al cuerpo sutil e impercedero al que denominamos alma.

Si renunciar a la conciencia implica brutalizarse, renunciar al cuerpo significa vivir como un impostor, convertirse en un talibán, salir de una cárcel para meterse en otra.

Vivir en el mundo de la conciencia no es sino aprender a renunciar a la renuncia. Siempre me terminaré mirando en las palabras del Buda cuando una turba de monjes le preguntó en su lecho de muerte ¿quién nos guiará?: "Se tú, tu propia lámpara".

Es lo que, particularmente, me hizo escapar de las sandalias del gurú de turno para beber de las fuentes del multigurú, a quien encuentro leyendo a Jung, Krishnamurti, pero también hablando con un taxista. El gurú que se cepilla los dientes, cada mañana, frente al espejo de mi cuarto de baño y que vive y ruge dentro. TM

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía
Acupuntura
Osteopatía
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

FESTIVAL DE YOGA EN CANET

Del 10 al 12 de octubre.

Programa de actividades, con música y danza en la playa



Por primera vez, Canet de Berenguer será sede de un festival de yoga. Entre el 10 y el 12 de octubre, con el patrocinio de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento y en los Salones Mar Blau, calle Mariano Benlliure 15, frente a la playa, se desarrollará un amplio y atractivo programa de actividades, entre las que destacan master class de diversas líneas de yoga, así como conferencias y meditaciones, a cargo de profesores reconocidos a nivel local y nacional, y talleres para niños.

Dicho programa es el siguiente: **Viernes 10**, a las 18.30, recepción y acreditación, y a las 19.30, conferencia de apertura a cargo de Gopala (Escuela Sivananda). A

las 22, concierto de Armonización Vibracional Energética, con Boro Ferrer.

Sábado 11:

Sala 1, a las 7.30: sadhana; a las 10, yoga integral y meditación, Tao Prajanada; a las 12, Hatha Yoga, Escuela Sivananda; a las 16, Taller de Reajuste Vital. Lenny Lencina; a las 18, Kundalini & mantras. Siri Tapa y Agochar.

Sala 2, a las 10, De la sombra a la Luz, Víctor M. Flores; a las 12, Meditación, Jaime González Silva (Quidel Maihue); a las 16, Yoga para discapacitados, Eburne García; a las 18, Círculo chamánico, Martín Ribes.

Playa, a las 21.30, Biodanza, Soraya Gil Cifuentes, y a las 22.30, celebración con fuego y tambores + dj.

Domingo 12:

Sala 1, 10.30, Acro Yoga, Carlos Kamal; a las 12, Estilo Iyengar, Esther García y Abdón Nacarino. 15.30, clausura.

Sala 2, a las 11, Yoga y mudras, Emilia Nacher; a las 12.30, Acuyoga, Teresa Márquez.

Para participar los interesados deben hacerlo a través del correo salanahata@gmail.com, donde recibirán información, y a través del teléfono 658 793 863. También se puede consultar en el siguiente link: <http://goo.gl/eK3Nrm> y en Facebook, Festival de Yoga Canet de Berenguer.

Además de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Canet de Berenguer, se suman patrocinando Synthesis Salud, Escuela Dharma Ananda de Yoga Integral y TÚ MISMO como colaborador.

Quienes viajen a Canet para par-

ticipar del Festival pueden alojarse en el complejo PortoCanet, calle Mare Nostrum 9 (a metros de la sede del evento), a una tarifa preferencial:

Apartamento para 4 personas: 68€ (por persona 17€); apartamento 3 personas: 62€ (por persona 21€), y apartamento para 2 personas: 57€ (por persona 28.50€). Estos precios por día incluyen desayuno, IVA y una plaza de garaje.

Las reservas se hacen a través del teléfono 962 607 838, diciendo que participarán del Festival.

Y más posibilidades para quienes participen en el Festival. En los salones Mar Blau, sede del Festival, menús por 8 euros. Buen precio, mejor servicio, para confraternizar con los compañeros.

Según adelantan desde Mar Blau, el viernes 10, en la cena, primer plato: berenjena confitada a la



Gopala abrirá el festival el viernes 10 de octubre.

miel con hummus; segundo plato: cuscús de verduras, y una bebida. El sábado 11, comida, primer plato: crema de melón; segundo plato: arroz de verduras, una bebida. Cena, primer plato: hamburguesa

de tofu; segundo plato: lasagna de verduras, una bebida.

Y el domingo 12, comida, primer plato: ensalada de piña y maíz; segundo plato: tofu al hojaldré marinado al limón, una bebida. TM

NUEVOS CURSOS 2014/2015

Acompañante Terapeuta en:
DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA ORIGINAL

BARCELONA, MADRID, SEVILLA, VALENCIA, TENERIFE

La Descodificación Biológica Original es un tipo de Terapia Breve que usa un sistema de lectura de los síntomas físicos, psíquicos, existenciales o comportamentales que tienen su base en un shock emocional



ESCUELA DE
DESCODIFICACIÓN
BIOLÓGICA
ORIGINAL

Para más información contacta con:

E.D.B.O. Escuela de Descodificación Biológica Original
(Grupo C.E.T.E.G., S.L.)

93 412 71 00 – 636 29 46 29

96 185 32 58 – 600 26 98 51

info@descodificacionbiologica.es -- sarimafe@hotmail.com

www.descodificacionbiologica.es



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioenergía
CENTRO ASOCIADO



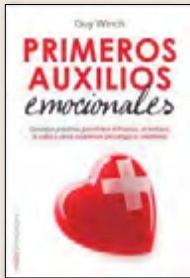
La postura de meditación
Will Johnson
Herder

Manual práctico para meditadores de todas las tradiciones. Una guía para todas aquellas personas que se atreven a adentrarse en estas prácticas, con ejercicios para trabajar posturas y consejos que trasladan los beneficios de la meditación a todos los aspectos de la vida.



¿Quieres ser normal o prefieres ser feliz?
Robert Betz
Obelisco

Cómo dejar de lado los caminos trillados de «lo normal», en los que no nos sentimos cómodos, y caer en la cuenta de que levantarse cada mañana con una amplia sonrisa y decir con plena convicción: "La vida es bella y yo soy parte de ella", no tiene por qué ser una utopía.



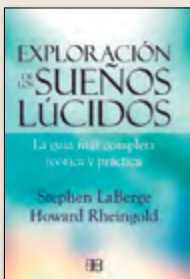
Primeros auxilios emocionales
Guy Winch
Paidós

Todos tenemos que superar heridas emocionales, del mismo modo que nos sobreponemos a las heridas físicas. El Dr. Winch presenta con ejemplos reales cómo con simples acciones se puede aliviar el dolor emocional, decir adiós a los traumas y reemprender una vida con valor y confianza.



La bipolaridad como oportunidad
Eduardo H. Grecco
Kairós

Este libro nos plantea una idea tan sencilla como radical: la inestabilidad es una actividad natural del organismo. Con su característico estilo directo, fresco y lleno de humor, el autor nos contagia la fe en que es factible hacerse con el control de nuestro timón emocional.



Exploración de los sueños lúcidos
S. LaBerge / H. Rheingold
Robinbook

Guía teórico-práctica que incluye técnicas muy detalladas para aprender a tener sueños lúcidos y usarlos en beneficio propio en la vida cotidiana. Experimentar viajes oníricos conscientes para comprendernos mejor y emplear las inmensas posibilidades de la conciencia acrecentada.



Lo que tu luz dice
Ana María Oliva
Sirio

Cómo opera la tecnología GDV, tecnología que permite ver el campo de energía humano y analizarlo, aportando así una valiosa información sobre el estado de salud psicofisiológica de la persona. Y cómo este campo de energía es algo totalmente dinámico, que se modifica en función de cómo percibimos la vida.

KRYSTALLOS MINERALES.

Venta de 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 10, "Enfrentar y superar las crisis personales", y el 24, "Revisar y renovar nuestras metas". El viernes 5, a las 19, en el salón de actos Cajamar, paseo de la Alameda 34, Marta Matarín, miembro del equipo de Coordinación en España y Barcelona, disertará sobre "Serenidad ante la incertidumbre y el cambio". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

Miguel López Delgado, naturopatía, acupuntura, osteopatía, quiropraxia. 963 676 096, 610 293 091.

DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA ORIGINAL.

Cursos 2014-2015 de formación para Acompañante Terapeuta. A cargo de la Escuela de Descodificación Biológica Original (EDBO). Info: 961 85 32 58, 600 26 98 51, info@descodificacionbiologica.es, www.descodificacionbiologica.es

SONIDO, VOZ Y MOVIMIENTO.

Formación Integral en Terapia del Sonido Voz y Movimiento. Son cinco módulos: 2014-2015 18-19 octubre, 15-16 noviembre, 13-14 diciembre, 17-18 enero, 28 febrero-1 marzo. Lugar: Espai Blanc, C/Historiador Diago 18, junto plaza España, Valencia. Imparte: Niqui Vives. Información: 619 545 072, saludsonidorelax@gmail.com www.terapiadelsonido.com

EMOCIONES Y ESENCIAS FLORALES.

El 18 y 19 de octubre próximo el Dr. Eduardo Grecco dará el taller "Cuando el cuerpo habla. Lectura emocional del cuerpo y esencias florales". Y el lunes 20, a las 19 hs. en el FNAC Valencia, plaza San Agustín, presentará su nuevo libro "La bipolaridad como una oportunidad". Informes, 635 856 228.

ZENTROTAL.

Venta de accesorios relacionados con el yoga y la meditación: zafús, banquetas, esterillas antideslizantes, cinturones, esencias, gemas, incienso, librería especializada, música, ropa... C/ San Vicente, 60, 46520, Puerto de Sagunto (Valencia). Zona playa. Tlf. 681 079 514. www.zentrotai.com

REIKI ASTROLÓGICO.

En octubre comienza la formación en Reiki Astrológico, dirigida por Sirio Simó, hasta abril de 2015 incluido. Título de experto en Reiki Astrológico. Temario: sintonización de los cuatro elementos, sintonización de planetas-chakras, sintonización de planetas en signos natales, sintonización de aspectos planetarios, tránsitos y revolución solar, integración y profundización. Info: Uranium, C/ Quart 101, bajo, Valencia, teléfono 676 758 709.

FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO.

Martín Ribes imparte el curso de Formación en Chamanismo Práctico, con inicio en este mes. En modalidad residencial y no residencial. Información y reservas: info@epopteia.es, 615 856 360, www.epopteia.es

Festival YOGA

Canet de Berenguer
10, 11 y 12 de octubre 2014

Master Class
Música y danza
Talleres gratuitos
para niños
Stands...

INFO: 658 793 863 
salanahata@gmail.com



tú mismo

