

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 87
octubre
2014



MEDITACIÓN
EN HOSPITALES

SER
ASERTIVO

CANET SE
VISTE DE YOGA

EMOCIONES BÁSICAS

INFORMACIÓN Y GUÍA AL SERVICIO DE LA CONSERVACIÓN, LA RELACIÓN Y LA SOCIALIZACIÓN DEL SER HUMANO. ASÍ LAS DEFINE EL PSICÓLOGO JORGE ZENTNER, COAUTOR DE UN LIBRO QUE INVITA A EVITAR EL SUFRIMIENTO INÚTIL CUANDO SON MAL GESTIONADAS

CONFERENCIA "REEDUCACIÓN CORPORAL FUNCIONAL RCF" EQUILIBRIO Y ARMONÍA CORPORAL"
3 de OCTUBRE, a las 19.30 hs.
Imparte: VIRGINIA DE CORO.
Entrada libre

INICIO DEL CURSO DE AROMATERAPIA
10 de OCTUBRE, de 16 a 20 hs.
Aportación: 50 €
Imparte: ANA ROSELLÓ

INICIO DEL TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL
17 de OCTUBRE, de 11 a 13 hs.
Aportación: 5 €
Imparte: MAVI MOLL.

INICIO DEL CURSO DE COSMÉTICA NATURAL
24 de OCTUBRE, de 16 a 20 hs.
Aportación: 45 € (sesión).
Imparte: TATIANA TORRES

INICIO DEL CURSO ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA Y NATURAL 2014- 2015
24 de OCTUBRE, de 9 a 15 hs.

Actividades semanales de
TAI CHI, CHIKONG, YOGA INTEGRAL...

Ponte al día en nuestros productos y programación de actividades
Tienda online www.dieteticaesencial.com

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz - en Facebook [dieteticaesencial](https://www.facebook.com/dieteticaesencial)

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

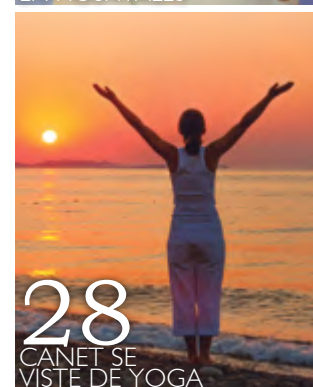
octubre 2014
87



04
SER ASERTIVO



14
MEDITACIÓN EN HOSPITALES



28
CANET SE VISTE DE YOGA

bienestar

- 06 METEORITOS.
- 08 DE LO HUMANO A LO DIVINO.
- 10 LA BIPOLARIDAD COMO OPORTUNIDAD.
- 12 CÓMO CUIDAR TU BOCA EN EL EMBARAZO.

entrevista

- 16 EMOCIONES, AQUÍ Y AHORA.

la otra realidad

- 20 CHAMANISMO, EL CAMINO CON CORAZÓN.

interiores

- 22 DANZA REAJUSTE VITAL.
- 24 VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE.

con-ciencia

- 26 MEJOR CALIDAD DE VIDA.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Mar Tarazona, Olga Lava, Eduardo Grecco, Pilar Ivorra, Emi Zanón, Merche Andreu,

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



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

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.

SER ASERTIVO

Con quién,
dónde y
cuándo



Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes y Máster
en Terapias Expresivas

Los seres humanos somos por naturaleza seres sociales y, por esto, la forma como nos comunicamos y el tipo de relaciones que establecemos constituyen un pilar más de esa sensación de plenitud y bienestar que todos aspiramos poseer en el mayor grado posible. Ser asertivo implica saber comunicar: la palabra asertividad se deriva del latín *assere-re*, *assertum*, y significa aseverar, es decir, comunicar con seguridad y de manera adecuada aquello que tenemos que decir. Por ello, la asertividad está relacionada con la afirmación de la propia personalidad, la confianza en uno mismo y la autoestima; en la práctica, una persona asertiva se siente con libertad para expresarse de la manera más apropiada, adaptándose a las diferentes situaciones que la vida le va presentando.

Todos sabemos que las relaciones interpersonales pueden ser una importante fuente de satisfacción si

la comunicación es clara, abierta y apropiada, pero en cambio si ésta es confusa, poco transparente o agresiva, se suelen originar problemas, provocando malestar en los demás y en nosotros mismos. Poder comunicarse oportunamente y de forma clara es una habilidad que puede ser aprendida a través de un entrenamiento y uno de los componentes de esta comunicación es la asertividad. Es decir, si por naturaleza no somos asertivos, podemos llegar a serlo si nos lo proponemos seriamente.

Sin embargo, para ser asertivo no basta con aprender técnicas de comunicación que nos ayuden a tratar a las personas difíciles o hacer frente a situaciones complejas, ya que, como he dicho antes, la verdadera asertividad conlleva un sentido de bienestar vinculado con el desarrollo y la evolución personal. Aprender técnicas sin un proceso de autoconocimiento y de crecimiento personal de nada sirve, puesto que, por una

parte, el inconsciente aflorará inevitablemente en nuestra forma de comunicar, dejando ver a los demás que lo que se desea es manipular o condicionar de forma egoísta. En otras palabras, aunque utilicemos técnicas de comunicación, si estás no afloran como una proyección de nuestro sentir, seremos poco creíbles para los demás; por otro lado, el comunicar de manera disociada, o contraria a aquello que sentimos, nos conducirá a un sentimiento de desasosiego e infelicidad con nosotros mismos, lo que derivará en mayor inseguridad, produciendo finalmente el efecto contrario al buscado.

De manera que, si nos proponemos ser más asertivos, estaremos desarrollando al mismo tiempo la inteligencia interpersonal, ya que estaremos potenciando tanto la forma de relacionarnos con los demás como la manera de relacionarnos con nosotros mismos, logrando así no sólo una comunicación efectiva sino

también afectiva. Muchas veces tendemos a intercambiar información sin preocuparnos demasiado de las repercusiones emocionales que tiene aquello que decimos, es más, a veces ni siquiera conectamos con nuestro propio sentir, o bien sentimos, sin querer sentir pasándolo por alto y ocultándolo con alguna actitud defensiva; también ocurre que, dándonos cuenta de lo que el otro está sintiendo, muchas veces lo ignoramos como si no nos enterásemos de ello.

Si queremos potenciar la capacidad de comunicarnos y relacionarnos con los demás, necesitamos reforzar al mismo tiempo la empatía, la honestidad, la generosidad y sobre todo el respeto por los otros y por uno mismo. Necesitamos desarrollar la capacidad de ponernos en el lugar del otro para percibir lo que el otro siente y piensa, para luego formular de manera apropiada lo que necesitamos decir, respetando el pensamiento del otro y al mismo tiempo valorando nuestro sentir. Debemos tener presente que para todo hay un momento, y saber encontrar el momento adecuado para decir las cosas es una habilidad que proviene tanto de la capacidad que tenemos de ponernos en el lugar del otro, como del observar el contexto en el que nos encontramos. A veces es mejor no decir nada, o bien esperar el momento oportuno y el contexto adecuado para decir lo que queremos, teniendo claro que en algunas situaciones es más fácil expresar lo que pensamos, sentimos o queremos y en otras nos cuesta más; por lo tanto, debemos aprender a discernir con quién ser asertivo, dónde -en qué lugar- y cuándo -en qué momento-.

Aquí entra en juego otra de nuestras importantes facetas: nuestro mundo emocional. Una adecuada expresión de las emociones nos ayuda a ser más empático, nos facilita la comunicación y permite que los demás confíen en nosotros; por el contrario, la falta de control emocional o la inexpressividad de las emociones

tiende a generar malestar y poca confianza en las personas que están a nuestro alrededor y, la confianza es algo muy importante a la hora de negociar. Digo negociar porque lo que hacemos cuando expresamos nuestras necesidades, solicitando lo que deseamos pero al mismo tiempo teniendo en cuenta las necesidades de los demás, no es otra cosa que negociar. Desde que nacemos y a lo largo de la vida vamos negociando diferentes cosas y con diferentes personas: en la infancia con nuestro entorno familiar, en la etapa de estudios con nuestros compañeros y amigos, posteriormente en el ámbito laboral, y por supuesto en lo personal, con la pareja o con quien vivamos. Por lo tanto, ser asertivo es sinónimo de saber negociar.

Finalmente y quizás lo más importante es que debemos aprender a relajarnos y equilibrar nuestro deseo de ser mejores personas con las limitaciones propias de nuestra humanidad. Es necesario suprimir el cartel de "ser una súper persona"

y ser más humano, más abierto, actuando simplemente de acuerdo a lo que CADA UNO ES. Aceptar que no podemos ser asertivos con todo el mundo, que tenemos derecho a equivocarnos, que hay personas con las que nunca lograremos relacionarnos como quisiéramos, que tenemos derecho a no saberlo todo, que las cosas no siempre se dan como lo esperamos, que cada uno tiene una personalidad propia y que, por lo tanto, ese crecimiento personal que nos lleva a sentirnos a gusto con nosotros mismos es una tarea que se desarrolla poco a poco, a lo largo de nuestro caminar, a través del autoconocimiento y el respeto, articulando de la mejor manera los momentos de dolor e insatisfacción que forman parte de la vida.

Por esto, concuerdo con Mariano Sbert Balaguer en que la definición más acertada de asertividad es "tener la humildad y el coraje de ser y, al mismo tiempo, dejar ser". 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>

METEORITOS

La nueva energía



Carla Iglesias
Aqua Aura

La energía de un meteorito puede resultar difícil de entender. En la gemoterapia podemos considerar que un mineral tiene unas características de cristalización, crecimiento, composición, pero sobre todo sabemos que ha salido de nuestra Madre Tierra.

¿Cómo entender la energía de un meteorito? La sencilla idea de que algo viene del espacio ya nos inquieta... Lo principal siempre es probar y sentir, pero pocas veces es tan difícil identificar esa sensación. Personalmente creo que después de meditar y trabajar con varios tipos de meteoritos, el profundo y verdadero mensaje de esta piedra es:

"Vacíate",
"Límpiate",
"Deja espacio para lo nuevo".

Muchas personas al beber agua potenciada con meteorito experimentan cambios corporales brus-

cos. De alguna manera, "algo" nos dice que tenemos información antigua, obsoleta y especialmente vibración que debe ser cambiada.

Muchos son los tipos de meteorito que se encuentran en el mercado. Lo primordial es entender que, por pequeño que sea, trae en él toda la carga informativa del universo y como en una holografía, podemos experimentar un cambio importante de información y vibración tanto en el cuerpo como en la mente.

El trabajo con los meteoritos debe ser constante y principalmente debemos tener en cuenta la intención de nuestra mente al acercarnos a esa vibración.

Si nos abrimos a un cambio, que seguro será positivo, experimentaremos nuevas sensaciones y podremos llevar a cabo la misión importante de su mensaje: deshacernos de la información que ya no sirve y así dejar espacio para la "nueva" información. TM

www.facebook.com/aqua.aura

AQUA AURA

IMPORTADORES
DIRECTOS
DE MINERALES

Diseñamos
tus ideas
con las piedras

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

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

MANOS REIKI

CLASES
YOGA
PILATES
TAI CHI
DANZA ORIENTAL

GRUPOS LIMITADOS

12 de OCTUBRE: CURSO DE GEMOTERAPIA I. CARLA IGLESIAS

18 y 19 DE OCTUBRE: CUANDO EL CUERPO HABLA. LECTURA EMOCIONAL DEL CUERPO Y ESENCIAS FLORALES. EDUARDO GRECCO

15 de NOVIEMBRE: RÁDIESTESIA Y PÉNDULO HEBREO.

DEEKSHA, CONSULTAR FECHAS EN LA WEB

San Vicente, 78 - 3º - Pta. 3 46002 Valencia
Tel. 686 29 23 15 www.manosreiki.net

DE LO HUMANO A LO DIVINO

Kinesiología del Alma

Olga Lava Mares
Kinesióloga e
Instructora
de Terapeutas



¿Qué es el alma? Me gusta preguntar a mis alumnos qué significa para ellos. Las respuestas son variadas en función de sus creencias o religiones, aunque la mayoría de las explicaciones tienen en común que es una energía que anima al cuerpo, que en ella se guardan todas las memorias de las experiencias vividas y que es el vínculo entre lo humano y lo divino.

Desde el punto de vista de la Metafísica, nuestro ser divino (la fuente o el origen) se densifica en un alma y el alma se densifica aún más encarnando en un cuerpo físico que toma como vehículo para experimentar y evolucionar. Cuando la persona fallece, el alma abandona este cuerpo y se eleva a planos

superiores, donde revisará los sucesos que ha experimentado y decidirá qué nuevas experiencias necesita para continuar su evolución. Encarnando en otro cuerpo como un nuevo vehículo, esta energía sutil del alma, al igual que el conductor de un coche, guiará a los distintos cuerpos físico, emocional y mental en sus diferentes aprendizajes. Así pues, solemos decir "tengo un alma", cuando lo correcto sería decir "mi alma tiene un humano". En realidad somos seres de luz viviendo una experiencia humana.

El alma es una estructura energética que debe interpenetrar cada órgano y célula para que exista salud, bienestar y equilibrio. Sin embargo no siempre es así, muchas veces las distintas personalidades del ego toman las riendas de nuestra experiencia

humana cuando es el alma quien debería hacerlo y nos quedamos anclados en diferentes traumas o adicciones emocionales.

Existen diferentes factores que pueden provocar la pérdida de la salud y el bienestar:

- La información errónea que se envía a las células.
- El karma, situaciones no resueltas en esta u otras vidas pasadas.
- Las energías interferentes que se acoplan a los cuerpos energéticos en función de la vibración que el individuo tenga (miedo, enfado...). Existen diferentes energías involucradas en la desarmonía.

• Los pensamientos repetitivos. Ocurre cuando, por más que lo intentamos, no podemos dejar de pensar en una situación, ya sean hechos pasados o futuros. Esto ocasiona que se hagan fisuras en el campo electromagnético y se retroalimenten las redes neuronales.

• Los eventos traumáticos en nuestra vida ya sean accidentes, abusos, disgustos o traiciones, que van a provocar que las uniones energéticas existentes entre el cuerpo y el alma se rompan, quedando el alma desplazada.

Con la Kinesiología del Alma resolvemos estos conflictos para que el alma vuelva a acoplarse y tengamos mucha más energía disponible. Esta terapia nos ayuda a reconocer nuestros patrones y pautas de conducta en las diferentes situaciones de la vida o en nuestras relaciones. Podemos averiguar el origen de estos comportamientos gracias al testaje kinesiológico y a partir de ahí sanar sus aspectos mentales y emocionales hasta liberar todas las creencias limitantes. De esta

forma, el evento traumático desaparece en el nivel emocional y energético, y como consecuencia de ello, también en el físico.

Al desactivar estos patrones y redes neuronales la persona cambia de comportamiento y actitudes, desaparecen las enfermedades (remisión espontánea), cambia la frecuencia vibratoria, por lo que se deja de atraer personas y situaciones de determinada vibración. La persona va despertando a otra realidad, cambiando la percepción que tiene del mundo y esto le permite generar un nuevo futuro, con una nueva forma de vida exitosa, sana y con relaciones positivas.

Ahora puedes formarte como terapeuta de Kinesiología del Alma en Valencia, Murcia y Castellón. O simplemente participar en los cursos para evolucionar en tu

crecimiento personal. No hay ningún requisito para hacerlo, únicamente tu interés y disposición al cambio.

Esta formación consta de dos módulos: Biomagnetismo Holográfico, en el que se enseña a utilizar los imanes y hologramas para que la persona pueda entrar en procesos más profundos, y Cocreando con Seres de Luz, en el que se comprende la importancia de trabajar juntamente con conciencias más elevadas como Maestros Ascendidos y Arcángeles. Ambos módulos son independientes y se pueden estudiar en el orden que se prefiera o por separado. TM

Para saber las próximas fechas o pedir cita para una sesión contacta con Olga Lava en 679 320 928, olgalava@hotmail.com, www.olgalava.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

LA BIPOLARIDAD COMO OPORTUNIDAD

Un modo de ser en el mundo

Eduardo H. Grecco
Psicólogo,
Maestro en Terapia Floral



Lo que ha sucedido en estos años en torno al trabajo que se desarrolla sobre la bipolaridad es sorprendente. Cada día es mayor el número de personas que toman conciencia de su propia inestabilidad emocional y que, como consecuencia, dejan de estigmatizar a aquellos otros que han sido diagnosticados con este término clínico. Del mismo modo, cada día crece el número de profesionales del arte de curar que enfocan el tratamiento del trastorno bipolar desde un paradigma holístico.

Sin embargo, aún es mucho lo que falta por hacer; pero si recapitulamos algunos de los avances logrados en este territorio —de los cuales dejamos de lado todo lo concerniente a los enfoques y aportes provenientes de las neurociencias y los avances farmacológicos, no porque no sean importantes sino, simplemente, porque exceden el marco de este texto—, un buen punto de partida para hacer un balance de la situación actual es observar cómo la sociedad ha comenzado a comprender que la bipolaridad es un problema de salud, no más dramático, aunque sí más complejo, que una gripe.

En la medida en que se le quita dramatismo, la bipolaridad deja de ser percibida con temor y comienza a ser aceptada como un acontecer posible y común de la vida, y quien la padece tiene la opción de contemplarla

no ya como una dolencia irreparable sino como un conflicto que puede llegar a mitigarse y resolverse.

El replanteo sobre la naturaleza de la condición clínica de la bipolaridad y su ubicación diagnóstica condujo a la necesidad de forjar el concepto de espectro bipolar, esto es, reconocer que existe una serie de manifestaciones conductuales, sintomáticas y/o físicas ligadas a la bipolaridad o que son perfiles encubiertos de ella, tales como pánico, déficit atencional, adicción, hiperkinesia, entre otras. El concepto de banda, que propone una mirada dimensional del trastorno bipolar, permitió no sólo reunir en un mismo grupo formas diversas conectadas a un mismo tronco común, sino, también, descubrir que ciertas manifestaciones de este grupo no son ni siquiera disfuncionales como ocurre con la disposición particular al pensamiento en imágenes y la curiosidad.

Uno de los resultados de este recorrido por el cual se está transitando es que los terapeutas vamos advirtiendo que la bipolaridad es una modalidad normal de funcionamiento del organismo (tanto en su registro psíquico como en el biológico), funcionamiento que si bien puede despeñarse hacia un territorio patológico, es, también, el que da cuenta de procesos y fenómenos tales como la creatividad, la intuición y el éxtasis.

¿Qué implicaciones tiene esta propuesta? Que el encendido bipolar, en cualquiera de sus dos extremos, no es algo en sí mismo anómalo o malsano, ni patrimonio de quienes se desvían de la salud. Por el contrario, se trata de un molde —a la par fisiológico y emocional— gracias al cual determinados circuitos psicofísicos se encienden de forma hipersincrónica, permitiendo la emergencia, en la persona, de una compleja manera de comprensión de la realidad. Este encendido se acompaña de una alteración de la conciencia habitual y puede descarriarse en diversas manifestaciones de la enfermedad, como las que ya hemos mencionado, pero que en su forma genérica representa un estado alterado de conciencia sin ninguna connotación patológica.

Más allá de estos territorios de transformación mencionados, donde el efecto de cambio puede tener a corto plazo implicancias decisivas sobre el modo en que se concibe y trata la bipolaridad, el descubrimiento de los dones que se esconden detrás de la inestabilidad emocional, el replanteo de la meta terapéutica de la estabilidad

como fin de todo tratamiento y la admisión de que la bipolaridad es un modo de ser en el mundo, constituye el paso cualitativamente más gigantesco sobre el que se está montando la revolución clínica en torno de la bipolaridad.

Todo esto me hace mantener viva la esperanza de transmitir el mensaje de que una bipolaridad dichosa es posible. Quizás este mensaje pueda ser visto como un imaginario poético que quiere celebrar

anhelos más que realidades. Sin embargo, la vida enseña que la verdad que permanece es aquella que propagan los poetas y que la clínica es más del orden de la poesía que una pura cuestión de técnica aplicada de conocimientos científicos. TM

El Dr. Grecco dará en Valencia el taller "Cuando el cuerpo habla", el 18 y 19 de octubre. También presentará el 20 de octubre su último libro en el Fnac Valencia. Informes: 963 366 228 y 635 856 228.

FORMACIÓN DE TERAPEUTA FLORAL

Noviembre 2014 - Mayo de 2015
7 MÓDULOS

titulación otorgada por la
Escuela de Terapeutas Eduardo H. Grecco
Vanguardia Educativa en Terapias Holísticas

CONTACTO
Miriam Lier 635 856 228

Quando el cuerpo habla
Lectura emocional del cuerpo y esencias florales

TALLER DE EDUARDO H. GRECCO

18 y 19 de OCTUBRE

Lugar: Manos Reiki
C/ San Vicente 78, 3º, 3ª

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

Entrada libre

CÓMO CUIDAR TU BOCA EN EL EMBARAZO

Los cambios hormonales pueden comprometer la salud bucal

Mar Tarazona
Colegiado Nº 1794



Lo ideal es que antes de quedarte embarazada te revises la boca, trates los problemas y que empieces con la boca sana, ya que los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo pueden comprometer tu salud bucodental afectando a la salud de tu hijo.

El problema más frecuente es la gingivitis o inflamación de las encías, sobre todo entre el tercer y octavo mes del embarazo. Éstas aparecen enrojecidas, inflamadas, dolorosas y sangran con facilidad al cepillarse los dientes. Se debe a la acción de hormonas como la prolactina y los estrógenos, que aumentan la irrigación sanguínea en el cuerpo. El problema sería que la gingivitis derivara en una perio-

dontitis, lo que podría provocar la pérdida de algún diente.

Puede aparecer una tumoración benigna llamada éupolis o granuloma del embarazo, se localiza en una zona con gingivitis y crece rápidamente. Está asociado a una mala higiene oral y lo normal es que desaparezca espontáneamente después del parto.

Se debe visitar al dentista al menos una vez durante el embarazo y será más cómodo hacerlo en el segundo trimestre (siempre que no haya una urgencia).

Hay que cuidar la boca adecuadamente cepillando los dientes y encías correctamente al menos dos veces al día con un cepillo suave y pequeño. También hay que utilizar la seda dental o cepillos interproximales entre los dientes al

menos una vez al día.

Debemos mantener una dieta sana, evitando alimentos azucarados, las bebidas carbonatadas y mejor fruta fresca en vez de zumos industriales. Habitúate a comer manzanas a mordiscos. Comida así, esta fruta ayuda a limpiar entre los dientes, fortalece las encías, previene la gingivitis y regenera la saliva.

El tratamiento dental y periodontal no debe demorarse como consecuencia del embarazo. El beneficio del mismo es superior a los mínimos riesgos que conlleva. Las citas deben ser cortas y cómodas, evitando la posición incómoda de la embarazada en el sillón dental. La posición más recomendada es la semisentada.

La tila se puede utilizar en enju-

gues con la infusión de sus flores y tiene una acción astringente, cicatrizante, hemostática y sedativa (de todas formas es mejor que lo consultes con tu médico).

Cuando el problema ya no afecta sólo a las encías sino que se empieza a perder el hueso de los soportes dentales podemos tomar sílice orgánica y el carbonato de calcio que se encuentran en las siguientes plantas: bambú tabashir, cola de caballo, dolomita y litotame. Pero para tomar estos productos es mejor que hayamos finalizado el embarazo y la lactancia.

Otra alteración que hay que vigilar durante el embarazo es la rápida evolución de las caries. El incremento del metabolismo, los cambios en la flora bacteriana y la mayor apetencia de las embarazadas por los alimentos azucarados pueden hacer que el deterioro del esmalte avance más rápido. Este problema se puede agravar por las náuseas y vómitos, que son comunes durante el primer trimestre del embarazo, aumentando la acidez de tu boca. Para reducirla puedes hacer enjuagues bucales (sin tragar) con una cucharadita de bicarbonato sódico diluido en agua.

Para las náuseas y vómitos también nos puede ayudar el jengibre en cápsulas o simplemente echar en

un té de manzanilla una pizca de jengibre tubérculo (dos o tres gramos), dejar que se macere por cinco minutos. Tomarlo especialmente cuando vienen los síntomas.

El té de melisa y el té de menta también nos pueden ayudar; hay que hervir la planta en método de ebullición. El té verde (no hay que tomar demasiada cantidad) posee propiedades antibacterianas y ayuda a prevenir las caries.

Para combatir el mal aliento (debido a los vómitos o al reflujo gastroesofágico), prueba a beber infusiones de manzanilla, sin abusar.

Las aftas bucales son también más frecuentes en esta etapa. Puedes aplicarte durante un rato (no horas) un poco de pulpa de aloe vera.

Los nutrientes de esta planta ayudan a regenerar las células de todas las capas de la piel.

Por último, y lo más importante, es disfrutar de esta etapa de tu vida porque como vivas tu embarazo es importante para ti y el bebé, que está unido emocionalmente a ti y siente en todo momento lo mismo que tú. 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



MEDITACIÓN EN HOSPITALES

Diálogo con el Dr. Avdesh Sharma. Invitado de Brahma Kumaris y ponente del Congreso Mundial de Psiquiatría, en Madrid



El doctor Avdesh Sharma, ex presidente de la Asociación India de Psiquiatría Privada, junto a su mujer, la doctora Sujatha D. Sharma, participó del Congreso Mundial de Psiquiatría realizado el mes pasado en Madrid. Previamente, en visita a Valencia, ambos profesionales disertaron en actos organizados por Brahma Kumaris. TÚ MISMO dialogó con el doctor Sharma en torno de estudios sobre meditación y psiquiatría, la industria farmacéutica, y la necesidad de un cambio en el modelo de atención sanitaria.

En el comienzo de la charla, el doctor Sharma expuso su experiencia en la aplicación de la meditación en el ámbito hospitalario. "Actualmente hay estudios –dijo–, cuyos resultados están disponibles, que demuestran cómo pueden mejorar las constantes fisiológicas, por ejemplo la presión sanguínea, las pulsaciones, y cómo se reduce la tensión muscular y mapeos cerebrales que también mejoran. Todos estos parámetros los comprobamos en una persona totalmente relajada, en estado meditativo. Si lo aplicamos en un hospital, en una persona que medita regularmente bajo supervisión, después de 16 semanas podemos ver cómo se producen cambios duraderos en estas cuantificaciones físicas y también psicológicas, como menor índice de ansiedad, de pensamientos negati-

vos repetitivos, disminución del estrés, mejora del sueño, mejores relaciones interpersonales y menos deseos en adicciones".

Al aclarar que la meditación no sólo es para pacientes, el profesional señaló que "quienes enfrentan y se ven afectados por problemas que acaban quemándolos en su trabajo son los mismos médicos y enfermeras, y considerando que en el tratamiento lo más importante no es la medicina sino quien la da o la aplica, si la persona encargada es estable, hace un mejor trabajo y aún más si lo ha probado, puede guiar más adecuadamente al paciente".

Especial énfasis puso el doctor Sharma al expresar que "para tener beneficios a largo plazo debemos asegurarnos de que en el futuro no haya una recaída, y que sí se produzca un cambio profundo en la forma de pensar, en el estilo de vida, de interactuar. Para eso debe haber un cambio de conciencia, permanente. Por tanto una cosa es meditar para tratar la enfermedad y otra es para sentirse bien".

Del mismo modo, consideró que en Estados Unidos, de las 175 asociaciones médicas existentes, un 70% "ha empezado a incorporar este tema, así como otros relacionados con la espiritualidad" y que "el 8% de la población hoy día medita por razones de salud porque sus compañías de seguros saben que así se ahorran dinero en la cobertura médica. Es menos costoso enseñar meditación

que pagar un tratamiento", agregó.

Acerca del descrédito en que ha caído la industria farmacéutica en los últimos tiempos, el psiquiatra indio habló abiertamente para destacar que "los productos farmacéuticos se necesitan, pero no en la forma en que dicen que deberíamos utilizarlos. En gran parte, esta mala fama se debe a que la gente siente que los medicamentos son impuestos, por la industria o los médicos, innecesariamente". Tras aceptar que "es innegable que para las infecciones precisamos medicinas, por ejemplo", en otros muchos problemas de salud, "a menos que haya un cambio de estilo de vida, con los fármacos sólo logramos que la gente continúe siendo paciente toda su vida y cronifique sus enfermedades. En los libros de medicina, especialmente para las enfermedades psicósomáticas, diabetes, presión arterial, depresiones menores, males cardíacos, se prescribe el cambio estilo de vida, disminuir el estrés, perder peso, mejorar la dieta, dejar las adicciones, pero en la práctica no se hace. De modo que cuando se presenta un síntoma, se receta una pastilla", lo cual "quita el poder de las personas, las hace dependientes". Por este motivo, añadió, "que la gente aprenda a tomar el control, hacer mejor las cosas, no significa ir en contra del médico, sino ir en su ayuda. Si las compañías farmacéuticas hacen menos dinero, lo siento, yo estoy muy cómodo con este criterio".

En promedio, prosiguió diciendo el doctor Sharma, "el precio de un medicamento de marca, de calidad, en India es aproximadamente el 10% de lo que vale en otros países. A la vez, los genéricos en particular cuestan el 10% con respecto a los de marca. Sabemos entonces que los beneficios de las multinacionales farmacéuticas son cuantiosos con respecto al coste real. Muchas empresas indias están exportando masivamente, y esos precios son muy inferiores en relación con los que se

venden para Europa y América".

Otro peligro que corren los pacientes, antes mencionado por el médico, fue la cronificación de las enfermedades como objetivo de la industria. "Los laboratorios quieren que sus medicinas sean utilizadas por el paciente el resto de su vida, por ejemplo en casos de colesterol elevado, tensión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes, depresión, etcétera. Muchas de ellas se reducirían con lo que estamos hablando y una de las razones por las que no se prescribe es que nadie se beneficia".

A continuación, el doctor Sharma compartió resultados obtenidos de un reciente estudio sobre meditación y enfermedades cardíacas, realizado en Montagu (India). "No sólo se encontraron mejoras significativas en el 70% de los casos, sino que se pudo reducir la cantidad de fármacos que tomaban, e incluso se registraron mejoras en pacientes con bloqueos arteriales".

De los 120 pacientes que participaron en esta investigación, y que utilizaban sustancias como tabaco, alcohol, cannabis, opiáceos, después de practicar raja yoga (meditación), el 84% pudo dejarlas en el primer mes; luego, a los tres meses, esa cifra subió al 96%. "En mis 30 años de profesión no he visto semejantes re-

sultados –ponderó– y si hubiéramos alcanzado la mitad de los resultados, hubiera sido también significativo".

Por último, consultado si estaba a favor de un cambio en el modelo de atención de salud, el médico psiquiatra fue contundente: "Sí, porque los sistemas de salud están fallando en todo el mundo", respondió. "Para cubrir sus costes de atención –añadió– están pidiendo más dinero, incluso en EE.UU., Reino Unido o Australia. El problema se debe a que abordamos este tema de una forma muy estrecha: se atiende con terapia superficial y no vamos profundamente a la persona y la comunidad. Todas las culturas han tenido sistemas que enseñan cómo estar sano, en términos de salud mental, espiritual, social, y hemos olvidados estas tres cosas; nos hemos centrado únicamente en la salud física. A menos que rescatemos tales enseñanzas, en el futuro fallarán los sistemas de salud y no podremos administrarlos. Antes de que suceda, debemos introducir cambios, menos costosos, absolutamente reales, más aceptables por las personas y que ayuden a toda la comunidad. Esto puede suponer que habrá menos dinero para las farmacéuticas, los médicos y los políticos, pero creo que ellos se pueden sacrificar". TM



Ainara Segovia Blasco
Col. CV-12241

Psicóloga - Sexóloga

Especialista en psicoterapia sexual y de pareja

Cita Previa. 644.219.250
E-mail. ainara@psicologos.com

EMOCIONES, AQUÍ Y AHORA

Todavía falta darnos cuenta de qué son en realidad. En un momento en que la sociedad se ha volcado a conocer la llamada inteligencia emocional, tenemos esta asignatura pendiente y de ello conversamos con Jorge Zentner, escritor y terapeuta, coautor de "Las cuatro emociones básicas"



Si gestionamos las emociones evitamos sufrimientos inútiles, afirma Jorge.

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Cómo surgió la idea de escribir este libro entre tú y Marcelo Antoni?

-La intención fue dar una información lo más clara posible acerca de qué es una emoción, cómo se manifiesta, por qué es importante trabajar sobre las emociones básicas y cuál es la importancia de aprender a gestionarlas. Me lo propuso Marcelo, que es uno de los introductores de la Gestalt en Barcelona, y yo había hecho terapia con él. Luego de dos años de conversaciones, donde hubo tiempo para el diálogo y también para ver ejercicios, meditaciones, editamos el material y una tercera parte de todo lo transcripto tomó la forma del libro.

-¿Somos conscientes de nuestras emociones?

-Generalmente las experimentamos sin conciencia, lo que impide una buena gestión, y nos identificamos con ellas; lo vemos en el lenguaje cuando decimos "estoy rabioso, estoy triste" en lugar de "siento rabia, siento tristeza"... No diferenciamos lo que es la emoción de las sensaciones que la emoción nos produce.

-¿Podríamos decir que algunas son buenas y otras malas?

-No hay emociones buenas o malas, positivas o ne-

gativas. Las emociones son funciones orgánicas. Si partimos de que una emoción es mala, la conciencia lo primero que hará será negarla, no la podremos reconocer en nuestra experiencia porque no admitiremos que experimentamos cosas feas. Por lo tanto, si clasificamos, no vemos la emoción y sólo la experimentamos inconscientemente, es decir, gestión cero. En el libro explicamos la diferencia entre dualidad y polaridad para entender por qué las emociones juegan entre sí, por qué no hay una emoción mala o buena, cómo participan las polaridades en el ser humano y lo destructivo que es percibir al ser humano como dual. Si creemos que en su interior tiene lo bueno y lo malo, a lo malo vamos a querer destruirlo, y sobreviene la violencia, lo cual se proyecta en el mundo, como observamos todos los días.

-Y si sabemos gestionar las emociones...

-Evitamos sufrimientos inútiles, de lo contrario hacemos una gestión neurótica de la emoción, no respondemos a la experiencia que se presenta. En lugar de responder, confundimos y no contactamos con lo que está sucediendo, lo hacemos con memorias de la infancia, por ejemplo. Esto revela aquello que tex-

tos budistas y de autoayuda, entre otros, destacan: la importancia de estar en el aquí y ahora, traer la conciencia al presente. El aquí es mi cuerpo, el lugar donde ahora estoy, y ahora es lo que siento ¡ahora! Si quiero traer mi conciencia al aquí y ahora, será a lo que estoy sintiendo en el cuerpo. Es la base de toda meditación, el budismo zen consiste en eso, en estar con la conciencia presente, de esto habla Eckhart Tolle. Toda emoción procede del organismo y llega a la conciencia por el "darse cuenta", nos dice cómo estamos ahora, cuando entramos en contacto con una determinada experiencia interna o con el mundo que nos rodea. Las emociones son el gran anclaje en el ahora porque la emoción no la podemos sentir ni antes ni después.

Además, nunca hay dos emociones iguales, los matices de la vivencia emocional tienen que ver con el ahora.

-¿De algún modo la sociedad nos entrena para reprimir las emociones?

-En todos los sistemas hay emociones negadas: en la familia, la sociedad, la cultura, siempre hay emociones negadas. Por ejemplo, se escucha decir "en casa

Quién es

Escritor, guionista y terapeuta, Jorge Zentner ha publicado cómics y libros infantiles, con los que ha obtenido numerosos premios, así como novelas, cuentos, poemas y artículos.

En los talleres de expresión creativa, autococonocimiento y reeducación emocional comparte su experiencia en literatura, meditación zen y psicoterapia.

Ha creado y dirige Decirme Sí, un espacio exclusivamente dedicado a la práctica de la autoestima a través del reconocimiento y gestión de las cuatro emociones básicas.

Junto con Marcelo Antoni, es autor de "Las cuatro emociones básicas", de Herder Editorial. Más información en www.jorgezentner.com

siempre estamos contentos, somos muy positivos... ", "nunca nos peleamos entre nosotros, no, ¿la rabia?, en casa rabia no, nos queremos mucho...". Esa es una

emoción negada que puede venir porque dos o tres generaciones antes alguien mató a otra persona, y en esa familia se prohibió la rabia, se convirtió en un tabú. Cuando toca sentir rabia, se dice "perdón... fue culpa mía, no se preocupe, no me dolió, no me hizo nada". A la emoción negada le ponemos otra, como un comodín, que se convierte en la emoción fijada, la neurótica.

Siempre hay dos emociones simultáneas y por lo tanto, dos mensajes cognitivos también. Yo no siento solo rabia, sino también miedo de que me lastimen, que en lugar de decir "ve y rómpela la cabeza", grita "¡retírate y agárrate fuerte!". Es ahí cuando alcanzo un cierto equilibrio.

-La escuela sería un lugar clave para entrenamos en este aprendizaje.

-Primero de todo, los maestros. Por eso es que hay tantos proyectos en este sentido, como los que realiza la Fundación Claudio Naranjo. Su esfuerzo actual está centrado en trabajar con los educadores porque es la manera, la única, de encarar este desafío de futuro.

-¿Qué es lo primero que debemos hacer para gestionar una emoción?

-Lo primero es reconocerla, darse cuenta de que estás sintiendo eso en el cuerpo. Una emoción es una cualidad energética, una información energética. Si es rabia, estoy experimentando una energía caliente y expansiva, lo cual me permite alejar de mí aquello que me molesta. La alegría me permite atraer para compartir el calor que estoy experimentando, mientras que la tristeza permite entrar hacia mí mismo y aflojarme para vivir la pérdida, darme cuenta de cómo mis emociones evolucionan en el interior, me lleva hacia dentro. Y el miedo es frío, me cierra, es una contracción. Estas funciones corresponden a lo que observamos en el universo, dos movimientos esenciales, de contracción y expansión. Las emociones son lo vivo en nosotros, energía de contracción y dilatación, y las cuatro básicas son dos pares de polos. La rabia es caliente y expansiva; el miedo, frío y retracción; la tristeza es fría y tira hacia dentro, y la alegría me calienta y me lleva a compartir el calor hacia fuera. Por eso decimos que un muerto no siente. El vivo se emociona siempre, siente cosas.

-Dices que las emociones se presentan de a pares, ¿por qué?

-Sí, nunca lo hacen solas. Por ejemplo, si una persona nos pisa un pie en el autobús, lo primero que sentimos es rabia, producto de la molestia y la frustración. Si sólo sintiéramos rabia, ¿qué haríamos?, agredirla,

sin duda; pero al mismo tiempo experimentamos otra emoción, generalmente de sentido contrario, que nos permite equilibrar. A esto se suma la gestión de la emoción. Cuando siento una emoción tengo una información corporal y además una información cognitiva, me tengo que enterar de lo que siento. Cuando siento algo, me digo algo. En este caso, puede ser "¡gilipollas, qué falta de atención, podías haber mirado!". Una voz interior rapidísima, tanto que no me entero, pero me lo digo y me guía para la acción. La información que tengo de las emociones es para la acción o no acción.

La emoción se produce en el presente, informa sobre lo que vivo en el presente, situándome para actuar eficazmente. Una gestión eficiente de la emoción permite fluir con la realidad.

-Muy bien, primero reconocemos la emoción, ¿y a continuación?

-El paso siguiente es llegar a un punto medio del registro emocional. En una escala de 0 a 10, si estás triste te ubicas en el 0 de la alegría, y si estás eufórico, en el 10 de la alegría. Triste, te aíslas, y eufórico, no ves a nadie y atropellas. Necesitas llegar a un punto medio, como la serenidad, que es desde donde podrás sentirte, gestionar y ver al otro. Y precisamente el otro actuará desde la generación de otra emoción en sí mismo, por lo cual arribamos a la conclusión de que las emociones no son estados, sino una constante dinámica. Una emoción sucede a otra, y lo patológico es la fijación porque ante distintas cosas, me quedo siempre en la misma emoción.

-¿Nos queda alguna tarea más por realizar en la gestión emocional?

-La expresividad, el movimiento, la danza, son vías regias para darle cauce a las emociones. Yo bailo los "Cinco Ritmos de Gabrielle Roth", una meditación dinámica para vivir el mundo interior y expresarlo. También podemos conseguirlo a través de la literatura, la música, el lenguaje corporal, la vestimenta, nuestro espacio en el trabajo, en casa... son los vectores por donde estamos manifestando nuestro mundo interior.

-Quiénes tienen emociones "a flor de piel", ¿son personas frías, hipersensibles?

-Generalizar puede ser muy peligroso, me niego a hacerlo ya que nos podemos confundir. Una persona puede estar hipersensibilizada porque está viviendo la pérdida de un ser querido, y sería una barbaridad decir que está frágil.

-Por eso en esta cuestión de las emociones hay que personalizar, individualizar.

-Absolutamente, porque es lo más vivo y propio que tenemos. Al mismo tiempo, otra cosa importante es saber que nosotros no somos nuestras emociones, del mismo modo que no somos el color de nuestro pelo, o nuestra talla, nuestro peso, etcétera. Sabiéndolo, podemos conocer al objeto y relacionarnos con él. Si nos identificamos, sin esa distancia para reconocer, no podemos gestionar.

-En el mundo de la publicidad vemos cómo se vende por emociones, todo entra emocionalmente.

-En mis talleres de literatura explico que el vector de la comunicación es la emoción. Si quieres comunicar algo es lógico que te sustentas en la emoción. Para lograr una publicidad eficaz tienen que apelar a lo emocional. La diferencia entre la mentira y la ficción es que en la mentira se cuenta lo mismo que en la ficción, pero en ésta lo creemos porque hay emoción, y ahí se genera la empatía.

Decimos que estas emociones son básicas porque las siente un asiático, un africano y yo también, es lo único en que nos entendemos. Soy autor de 50 libros, publicados en Corea, China, países con culturas muy diferentes a la occidental, y pregunto cómo un editor compró mis libros para que los lean niños de esos si-

tios tan alejados y diferentes. La respuesta es: porque ellos sienten lo mismo que nosotros.

-Como tengo a un autor de libros para niños ante mí, me pregunto si nuestro niño interior no tiene algo que ver con lo que estamos hablando.

-Si en nuestra conciencia de adultos no nos ocupamos del niño herido que todos llevamos en nuestro interior, faltará también la gestión emocional, porque puede suceder que a una situación presente le demos una respuesta infantil. Nuestra responsabilidad individual es poder encargarnos de establecer una relación amorosa con este niño herido, para no andar por el mundo mendigando amor. En caso contrario, el niño estará reclamando amor en el trabajo, en todos lados, demandará lo que los padres no le dieron, y naturalmente... no se lo darán.

-¿Qué es lo que nos queda a los lectores de tu libro?

-Una actitud, una aproximación muy compasiva con el ser humano. Desde la empatía, la escucha, el comprender, la intención de llegar a una persona que se desarrolla, que aprende a vivir, sabiendo que en este aprendizaje se cometen errores como parte del aprendizaje, con la intención de crecer, de ser cada vez más auténtico, más humano. TM



LIFTING GYM®
Lifting sin cirugía
Rejuvenecimiento sin pinchazos

Natalia Mamciur, creadora del método - 50 años

Ejercicios para el rostro-cuello-escote sin riesgo de que se formen nuevas arrugas y sin dañar la piel. Eficaces programas personalizados. Estas técnicas son adecuadas tanto para mujeres como para hombres como alternativa a la medicina estética.

¡RESULTADOS INCREÍBLES QUE SUPERARÁN TUS EXPECTATIVAS!

El éxito del método LIFTING GYM® está basado en la respiración del YOGA que permite trabajar con la máxima eficacia y obtener, rápidamente, resultados extraordinarios: aumenta la masa muscular que llena los pómulos, los labios y el cuello; reduce las bolsas de los ojos, la papada y los pliegues nasolabiales; tonifica los párpados y afina el contorno de la cara. La contracción de los músculos faciales estimula la microcirculación que da luminosidad a la cara, haciendo que el rostro esté radiante, e incluso estimula la crecida del cabello.

ACTIVIDADES DE NATALIA MAMCIUR EN VALENCIA
Viernes 7 de Noviembre, 18.30h
Conferencia práctica - entrada libre
Sábado 8 y domingo 9 de Noviembre
Programa Base - 24 ejercicios

Reservas y más información: 961 853 258 - 600 269 851 Rosario M. Ferrero

CHAMANISMO, EL CAMINO CON CORAZÓN

Somos parte de un mundo que apenas conocemos

Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora en Constelaciones Familiares y Formadora



“Ningún camino lleva a ninguna parte; pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. El otro te hará maldecir la vida. Uno te hace fuerte, el otro te debilita”.
Carlos Castaneda

Chamán es una palabra siberiana que deriva del verbo sha, saber, y que significa “el que sabe”. Así, aunque podemos encontrar muchas definiciones, tanto de la palabra chamán como de la palabra chamanismo, para mí queda claro que el chamanismo no es otra cosa que el camino del saber, del conocimiento.

El chamanismo nos conduce a la

puerta del mundo donde existen todas las respuestas, el mundo del nagual, al que todos nosotros podemos acceder, basta con desarrollar ciertas aptitudes.

En alianza con los poderes de la naturaleza visibles e invisibles, nos permite, a través del despertar de nuestros sentidos sutiles, atravesar esa puerta y encontrar las respuestas para nosotros y para los demás. Porque el camino del corazón es sobre todo un camino de sanación.

Una sanación holística, total, que abarca nuestro cuerpo físico, nuestra mente, nuestras emociones y nuestro espíritu. Abrazando todo lo que nos sucede en la vida y dándole su lugar.

El chaman se conecta con los mundos sutiles superiores e inferiores a través de los dones personales, los rituales aprendidos y los objetos de poder que le son confiados, no regalados. Y de esa manera viaja y ayuda a viajar a otras personas en busca de sana-

ción para todos. No es un juego, es una práctica que requiere cierto esfuerzo y enseñanzas previas.

La persona que decida recorrer este sendero debe hacerlo con fe, con convicción, no como un hobby, sino como un aprendizaje. Ha de hacerlo con la suficiente humildad para estar dispuesto a rendirse a aprender cosas y vivir experiencias que no va a ser fácil entender con la mente. Ha de estar dispuesto a dejar de engañarse a sí mismo, a dejar de ser indolente y permisivo, desarrollando su voluntad para vivir con honestidad y sinceridad.

El premio es espectacular y nunca se va a arrepentir. El premio es sentir la amabilidad del mundo, que antes se sentía como hostil. La recompensa, caminar con paso firme y poderoso sabiéndose acompañado por fuerzas que no recordaba que existen, que nos acompañan siempre que se lo pidamos de una buena manera.

El premio es VIVIR con mayúsculas, conectado con lo mágico de la vida, con lo divino que habita en cada uno de nosotros, con todos los sentidos despiertos, vibrando en el Espíritu, en armonía con el Gran Misterio; sinceramente, no creo que se pueda pedir nada más ni mejor.

Desgraciadamente, en la vieja Europa, sobre todo en España, se suprimió todo lo que tenía que ver con estas fuerzas de la naturaleza y estos poderes. La santa madre iglesia, a través de su brazo ejecutor, la santa inquisición, se dedicó con cierta saña a la quema de brujas, pero no solo mujeres, también a hombres. Personas de conocimiento todas ellas.

Y con ellas se perdió todo lo que tenía que ver con la alianza del hombre con su entorno, con

los elementos, con la sanación y toda la sabiduría de muchas generaciones sobre cosas que aún la ciencia no puede explicar.

Somos parte de un mundo que apenas conocemos, de unas fuerzas que podemos poner a nuestro servicio, haciéndonos más libres y

poderosos. Pertenece a la vida y en ella podemos encontrar todo lo que el ser humano necesita para tener una buena andadura, y lo podemos conseguir recorriendo el Camino con Corazón. TM

pilarivorra@gmail.com

DANZA REAJUSTE VITAL

*Los siete chakras,
sonido y movimiento*



Merche Andreu Devis
Sistema Sofia Machta

danza Reajuste Vital es una forma de expresión, relación y comunicación con uno mismo, el espacio y los demás desde la conexión interior y conciencia corporal. Se movilizan los siete chakras o centros energéticos a través del libre movimiento corporal con músicas que hacen vibrar nuestro cuerpo desde adentro. Es un espacio para bailar, divertirse, compartir y liberar el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu en un grupo y círculo de confianza.

El desarrollo de la danza como forma de unidad social es una forma de recuperar el sentimiento de unidad y comunidad. La danza es una capacidad innata que se manifiesta en todas las culturas y en todos los tiempos, que permite establecer lazos de cohesión social, alienación, imitación y comunicación. La danza surge de la necesidad del hombre de expresar sus sentimientos, sus deseos, sus miedos, su celebración y expresión de la alegría. Como una

forma de materializar y expresar lo que sentimos, se desarrolla la empatía cuando establecemos una danza con otras personas, nos conectamos emocionalmente y nos comunicamos desde la música, desde el sentimiento, desde la sinceridad del cuerpo.

Se revitaliza la energía, la salud y la alegría, lo que favorece soltar corazas, bloqueos y tensiones. Es una forma de liberar emociones contenidas, canalizarlas y expresarlas mediante el movimiento corporal, de una forma sincera y positiva.

Expresar y canalizar sentimientos e ideas abiertamente otorga bienestar, tranquilidad y paz. La conexión con uno mismo refuerza la conciencia hacia uno mismo y fortalece la autoestima y amor propio.

Las emociones son energía que circula en nuestro cuerpo. Cuando una emoción no es escuchada y expresada, la energía

se bloquea, causando tensiones y bloqueos. Estos bloqueos pueden afectarnos con dolores en el cuerpo, emociones negativas y pensamientos rígidos (pensamientos condicionados) que nos limitan. La energía necesita expresarse, moverse y circular para sentirnos sanos y felices.

En el presente

La danza incrementa la elasticidad, mejora la fuerza y capacidad de movimiento en el cuerpo, mientras que la música nos proporciona armonía y equilibrio.

Danzar es una forma activa de meditar que nos permite observar la mente, disfrutar y conectarse al momento presente.

Descubrir nuevos movimientos en nuestro cuerpo nos abre a la vez a nuevos movimientos y posibilidades en nuestra vida. La investigación de nuevos movimientos crea nuevas conexiones

en la mente, lo que favorece la plasticidad mental, crea nuevas interconexiones neuronales y la posibilidad de nuevas soluciones. Se eliminan de manera progresiva creencias, juicios y esquemas mentales, lo que favorece la improvisación, la intuición, la creatividad...

Es un vehículo para que el espíritu se exprese a través del arte, la libertad, el amor y la creatividad.

Danza Reajuste Vital es un espacio para encontrarse con la esencia de cada uno, para despertar de la sabiduría interna y poder personal, manifestarse a través del movimiento, desarrollar la empatía, la consciencia corporal, liberar tensiones físicas, mejorar la concentración, el equilibrio, la percepción auditiva, visual, kinestésica, motriz... expresarse, mejorar y ampliar nuestra vida afectiva, relacional y comunicativa con todos los seres. TM

<http://danzareajustevital.com/>

YOUNG LIVING
ACEITES ESENCIALES DE GRADO TERAPÉUTICO

**ACEITES PARA EL CUERPO,
LA MENTE Y LAS EMOCIONES**

BEATRIZ YANSON
MÓVIL: 661 922 069

VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

La supervivencia del espíritu



Emi Zanón Simón
Escritora y comunicadora

Vida después de la vida”, del doctor Raymond A. Moody Jr.; “Sobre la vida después de la muerte”, de la doctora Elisabeth Kubler Ross; “Más allá de la vida”, del actor y director Clint Eastwood... A estos y otros maravillosos títulos que forman parte de la literatura y filmografía de las últimas décadas difundida por todo el planeta —alcanzando la mayoría el grado de “best-seller” — se une ahora el libro “Life beyond death” (Vida después de la muerte), del neurocirujano y profesor de Harvard, Eben Alexander, reforzando, si cabe todavía más, con su propia experiencia en estado de coma, las descripciones de las experiencias acaecidas en las personas declaradas clínicamente “muertas”. Descripciones tan coincidentes, tan vívidas y tan positivas, capaces de cambiar

para siempre las ideas sobre la vida, la muerte y la supervivencia del espíritu.

El doctor Eben Alexander nos dice en su libro y en varios vídeos que podéis ver en Youtube (basta con escribir su nombre) que antes del coma era un científico convencional y que ahora, tras haber experimentado los más profundos reinos de la existencia extrafísica, nos da un mensaje de esperanza: “el cielo existe”; hay un Amor infinito que lo llena todo, al que no se le puede dar un nombre porque no hay palabra que pueda definirlo.

Nos dice también que nuestra conciencia no depende del cerebro, que es un hecho que está fuera del mismo, pues se expande mucho más allá de la existencia terrenal donde está atrapada y que empieza a emerger en el momento que te liberas del cerebro.

Que tenemos libre albedrío, que todo depende de uno mismo; que cuanto más amor manifestemos en la Tierra, mejor para todos; que siente en su interior que va a cambiar este mundo; que la mecánica cuántica nos abrirá las puertas hacia estos nuevos conocimientos...

Entiende también que en una sociedad tan materialista como la nuestra, en la que no se acepta nada que no esté empíricamente demostrado, es difícil aceptar estos hechos. Es consciente de ello y cree, sin embargo, que va a cambiar este mundo de forma maravillosa, pero para ello hay que intentar ensanchar las barreras de la ciencia en gran parte y de lo que aceptamos para acercarnos a la verdad. Tiene la esperanza de que la ciencia y la espiritualidad se unirán e irán de la mano y avanzaremos juntos para conseguir respuestas acerca de nuestra verdadera existencia.

Quisiera terminar mencionando también la noticia reciente en “El Confidencial” sobre que “la idea de la mortalidad no tiene sentido”. El físico norteamericano y director de Advanced Cell Technology, Robert Lanza, defensor de la teoría del biocentrismo —en la que se niega que el tiempo o el espacio sean lineales—, nos dice que “la muerte, tal y como la concebimos, no existe, sólo es una ilusión”. La mortalidad es una idea falsa, creada por nuestra conciencia. Y se lamenta también de que sigamos creyendo que la vida es solo un poco de carbono y una mezcla de moléculas. Manifiesta que al concebir que las dimensiones espaciotemporales son meras construcciones mentales, “la inmortalidad” sería una realidad.

Con todo, y a pesar de que muchos de nosotros no necesitamos

la confirmación de estos eminentes científicos para saber que somos eternos, que no morimos nunca, porque así lo sentimos en nuestro interior, es un buen libro para leer en estas fechas tan señaladas en las que recordamos especialmente a todos los seres queridos que ya no están entre no-

sotros, que han dejado su envoltura física para seguir evolucionando en otros planos de conciencia más elevados. Estoy segura que os reconfortará. Y a ellos también. TM

www.emizanon.galeon.com www.emizanonsimon.blogspot.com



Clases semanales en:

Totart
Centre d'Art Independent
Calle Palleter 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

Roberto Rodrigo
(formación en Escuela Tantien)
Telf. 656950199
www.valenciachikung.blogspot.com

Sergi Torres
presenta su libro
“Saltar al vacío”
de Ediciones Presencia



CONFERENCIA GRATUITA + TALLER EN VALENCIA (SALA A CONFIRMAR)

Conferencia gratuita:
viernes 31 de octubre, a las 19h

Taller vivencial:
sábado 1 de noviembre, de 10h a 18h

más información en
www.edicionespresencia.com
www.sergitorres.es



MEJOR CALIDAD DE VIDA

Estudios que demuestran buenos resultados de la práctica del yoga en enfermos con cáncer



El yoga ayuda a equilibrar y tonificar los músculos y el tejido conectivo en todas las partes del cuerpo. También tiene efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso, conduce a una relajación profunda, es un potente reductor de la tensión y una técnica de relajación eficaz. Incluso si la gente comienza la práctica del yoga con sólo metas físicas, tales como pérdida de peso o articulaciones flexibles, por lo general también logran más tranquilidad y más equilibrio emocional.

Una investigación de la Universidad de Rochester, en Nueva York, publicado en 2013, sugiere que dos clases de yoga semanales pueden conducir a mejoras significativas en la calidad y duración del sueño, sobre todo en quienes hayan superado algún tipo de cáncer. Aunque la investigación se centró principalmente en mujeres que habían sido tratadas por cáncer de mama, los investigadores informaron que entre el 30 y el 90 por ciento de los sobrevivientes

de cáncer informaron previamente algún tipo de problema de sueño que puede ser debido a la ansiedad sobre el diagnóstico, los problemas de salud relacionados, o efectos secundarios por el tratamiento.

Para su estudio, el equipo de Rochester reclutó 410 personas con un historial de cáncer a partir de 12 ciudades en los EE.UU. Los participantes tenían en promedio 54 años de edad. Casi todos eran mujeres, de las cuales tres cuartas partes habían sido diagnosticadas con cáncer de mama. Antes y después del estudio, los investigadores evaluaron la calidad del sueño de los participantes a través de un cuestionario y con los datos de un sensor incorporado en un reloj de pulsera para detectar en la noche cualquier tipo de movimiento.

La mitad de los participantes fueron asignados al azar para participar en un programa de yoga para los sobrevivientes de cáncer y recibir la atención estándar, mientras que la otra mitad recibió sólo tratamiento. Las sesiones de yoga se llevaron a cabo

dos veces por semana durante 75 minutos y se incluyeron Gentle Hatha yoga (yoga suave), que se centra en posturas físicas, además de yoga restaurativo, que hace hincapié en la relajación, control de la respiración y meditación.

En general la calidad del sueño mejoró en ambos grupos, pero la mayor mejora en la calidad del sueño, disminución de la somnolencia diurna y aumento del tiempo efectivamente dedicado para dormir ocurrió entre aquellos que practicaron yoga. Aún más, este grupo fue capaz de reducir el uso de medicamentos para dormir en un 21 por ciento por semana, en promedio, mientras que los del grupo control aumentaron su uso de medicamentos para dormir por el cinco por ciento por semana.

Al comentar este estudio, el doctor Donald Abrams, oncólogo de la Universidad de California y médico del Centro Osher de Medicina Integral de San Francisco, dijo que los datos de los ensayos clínicos dejaron "bastante claro que el yoga mejora la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama, y este estudio lo confirma". Además señaló, en una entrevista publicada en Reuters Salud, que a menudo recomienda practicar yoga a sus pacientes con cáncer. "La gente puede hacerlo en casa, o pueden tomar una clase. El costo no es enorme, y sin duda

es mejor que tomar pastillas para dormir".

Por otra parte, un equipo liderado por el doctor Lorenzo Cohen, director del programa de Medicina Integrativa del MD Anderson (Houston, EE.UU.), constató los beneficios de de la práctica del yoga en un grupo de 191 mujeres con cáncer mamario, demostrando que el trabajo a nivel corporal y mental supera a cualquier a otra forma de ejercicios.

En el estudio de referencia, las pacientes fueron divididas en tres grupos aleatoriamente. En uno practicaron yoga, en otro hicieron una tabla de estiramientos y en un tercero no se les dio instrucción alguna, ni yoga ni estiramientos. Aquellas que integraron los dos primeros grupos tuvieron que concurrir tres días a la semana durante seis semanas, período en el que se les aplicó también radioterapia.

Se realizó una encuesta a todas las participantes, como también se les tomó muestras de saliva y tuvieron que hacer al comienzo un electrocardiograma, que repitieron al concluir el tratamiento y luego a los tres y seis meses de haber finalizado la terapia.

De este modo, se comprobó que quienes habían practicado yoga experimentaron una disminución de niveles de cortisol en saliva, lo cual indica un buen dato ya que el

incremento de los niveles de esta hormona asociada al estrés está vinculado a peores indicadores en el cáncer mamario. Y esta mejoría de los análisis se extendió hasta seis meses después en aquellas pacientes del grupo de yoga, quienes expusieron un mejor estado salud en aspectos generales, así como un mejor rendimiento en las actividades diarias. Al mismo tiempo, y como dato particularmente importante, fueron más predispuestas a descubrir un significado a su enfermedad con respecto al resto.

Como se sabe en ámbitos interesados en la integración de la salud tanto a nivel corporal como mental, los principales centros que hacen clínica e investigación sobre este tema están en Estados Unidos y entre los diversos grupos en los que se divide esta disciplina está el de medicina cuerpo-mente donde se estudia el yoga. Hasta hace unos pocos años existía una evidencia poco relevante sobre el yoga, pero en 2010, en el Congreso Americano de Oncología (ASCO), el doctor Cohen presentó la primera investigación con amplia base de estudio, realizada con cuatrocientas pacientes con cáncer de mama, donde se comprobó que el yoga mejoraba la calidad del sueño, reducía el cansancio y la ansiedad y bajaba la ingesta de medicación. TM

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

- Naturopatía
- Acupuntura
- Osteopatía
- Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

CANET SE VISTE DE YOGA

Destacadas figuras en el Festival de Canet de Berenguer. Cita imperdible, del 10 al 12 de octubre. Los niños tendrán un espacio propio



recta final para la gran fiesta que será el primer Festival Yoga de Canet de Berenguer, que patrocina la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento. En los Salones Mar Blau, calle Mariano Benlliure 15, frente a la playa, se reunirá la familia yogui para disfrutar de un programa de actividades variado e imperdible. Master class de diversas líneas de yoga, conferencias y meditaciones, a cargo de profesores reconocidos a nivel local y nacional, y talleres para

niños, conforman un cartel que se detalla a continuación, sujeto a eventuales cambios de último momento.

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; Marcelo; a las 10, Teoría del Yoga Integral y meditación, Tao Prajnana;

a las 12, Estilo Iyengar, Esther García y Abdón Nacarino; a las 16, Hatha Yoga, Escuela Sivananda; 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 Dinámico. M^a Carmen Guardiola; 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 y dj.

Domingo 12:

Sala 1, 10.30, Acro Yoga, Carlos Kamal; a las 12.30, Taller de Reajuste Vital. Lenny Lencina y Soraya Montero; 15.30, clausura.

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

Si todavía no has contactado mediante el correo electrónico salanahata@gmail.com, también puedes obtener mayor información a través del teléfono 658 793 863, o consultando el siguiente link: <http://goo.gl/eK3Nrm> y en Facebook, Festival de Yoga Canet de Berenguer.

Junto a 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 participar 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 962 607 838, diciendo que participarán del Festival.

Además, en los salones Mar Blau, sede del Festival, habrá menú con exquisitos platos por 8 euros. Un excelente precio, con un servicio de calidad, para confraternizar con los compañeros.

Como el cupo es limitado, es conveniente reservar lo antes posible y si hay grupos de cinco o más personas, hay descuentos especiales.

¡Os esperamos en Canet de Berenguer para celebrar una reunión inolvidable! TM



"El yoga es fuente viva de cultura". Víctor M.



ZENTROTAI



MUNDOYOGA Y MINERALES

Accesorios de yoga y meditación,
Minerales, Gemas, Incienso,
Velas y Esencias naturales,
Librería especializada,
Ropa de la India y Complementos,
Reiki, Consultas Flores de Bach,
Meditación guiada...










C/ San Vicente, 60. Puerto de Sagunto
(zona playa, misma calle de Consum y Mercadona)
961 466 294 - 681 079 514 www.zentrotai.com zentrotai@zentrotai.com



Primeros auxilios emocionales
Guy Winch
Paidós

Los últimos descubrimientos científicos y psicológicos nos ofrecen tratamientos efectivos, fáciles de aplicar y rápidos para problemas comunes, que van desde la reflexión persistente a la autoestima dañada. Para volver a emprender una vida con valor y confianza.



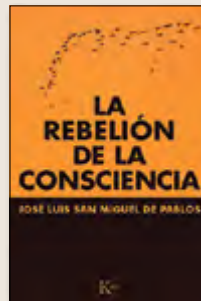
La Terapia Gerson y sus recetas
Carla Nieto Martínez
Obelisco

Un tratamiento natural y biológico que utiliza los mecanismos de curación del organismo para acabar con las dolencias que lo debilitan. Su principal herramienta es la combinación de una dieta específica y un plan de suplementos que se administra al enfermo.



El vino del místico
Paramahansa Yogananda
Self-Realization Fellowship

Tras el enigmático velo de la metáfora se halla la esencia mística de esta obra clásica de la literatura, que en Persia siempre fue venerada como una inspirada escritura sufi. Estas líricas cuartetos persas proclaman su verdadero significado al leerse como un canto a los gozos trascendentales del Espíritu.



La rebelión de la consciencia
José Luis San Miguel de Pablos
Kairós

Más allá de las causas próximas y reconocibles de la actual crisis socio-económica (egoísmo, codicia, ultracapitalismo...), en lo más profundo se encuentra precisamente el lastre de las concepciones y paradigmas de pensamiento dominantes.



Tomando un té con Elisabeth Kübler-Ross
Welch, Winters, Ross
Luciernaga

Reflexiones sobre su vida y obra, a partir de los comentarios y recuerdos de sus amigos y de quienes trabajaron con ella. Un nuevo enfoque de la vida y personalidad de la médica que cambió la forma en que el mundo percibe la muerte y la fundadora del movimiento de los hospicios.



La más profunda aceptación
Jeff Foster
Sirio

La armadura que nos hemos puesto para protegernos de una plena experiencia de la vida se llama "yo individual", pero en realidad no nos protege de nada, solo nos mantiene cómodamente anestesiados. El despertar espiritual es la respuesta a este problema básico de la humanidad.

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 8, "El poder de la presencia"; el 15, "Estrategias para tratar el estrés"; el 22, "Creatividad para renovar tu vida"; el 29, "El punto alfa: una mirada a Dios". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

CONFERENCIA DE JOAN GARRIGA.

El viernes 17 de octubre, a las 19, en el Colegio Mayor Rector Peset, C/ Horno de San Nicolás 4, Valencia, Joan Garriga disertará sobre "El buen amor y la buena vida", con entrada libre. Organizan Instituto Aware y Librería Auré.

SEMINARIO DE ANATOMÍA EXPERIENCIAL "SER FLUIDOS".

El 25 y 26 de octubre, de 10 a 19.30 y de 9 a 14 hs., en el Centro de Yoga Iturbi, seminario a cargo de Jader Tolja, médico, psicoterapeuta y formador de anatomía experiencial. Docente de la Universidad de Bratislava, autor de "Pensar con el cuerpo". Ver más: www.bodythinking.com Inscripciones: Teresa 610 374 996, centroyogaiturbi@gmail.com, www.centroyogaiturbi.com

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, 689 463 763, www.espaiblanc.eu, saludsonidorelax@gmail.com www.terapiadelsonido.com

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

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

EMOCIONES Y ESENCIAS FLOREALES.

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.

PILAR IVORRA TERAPIAS.

Ofrece respiraciones gratuitas todos los lunes de octubre en Territorio Mandalay, calle Andrés Juliá 7 (junto al Botánico). Confirmar asistencia: 622 270 210.

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 las casas astrales, sintonización de aspectos planetarios, tránsitos y revolución solar, integración y profundización. Info: Uranium, C/ Quart 101, bajo, Valencia, teléfono 676 758 709.

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

