

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 89

diciembre 2014



EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN

TRÍADA NAVIDEÑA

FESTEJAMOS FIN DE AÑO

EL SOL SALE PARA TODOS

JOSEP PÀMIES SE HA CONVERTIDO EN UN FIEL DEFENSOR DE LA VIDA SANA Y LA COOPERACIÓN A FUERZA DE UN ACTIVISMO QUE LE HA VALIDO FUERTES CRÍTICAS. RESALTA EL VALOR MEDICINAL DE LAS PLANTAS Y AFIRMA QUE NO HAY MÁS SALIDA SOCIAL QUE COMPARTIR

TALLER ZENTRAT - UNA FORMA DIFERENTE DE MEDITAR (LÍNEA OSHO - MAESTRO FIRAK)
5 de DICIEMBRE, de 19 a 21 hs.
Aportación voluntaria
Imparte: M^a CRUZ Y ALEJANDRO

TALLER DE AROMATERAPIA
12 de DICIEMBRE, de 16 a 20 hs.
Aportación: 50 €
Imparte: ANA ROSELLÓ

TALLER DE COSMÉTICA NATURAL
19 de DICIEMBRE
Aportación: 45 €
Imparte: TATIANA TORRES

CURSO DE REIKI 1er. NIVEL
20 y 21 de DICIEMBRE
Aportación: 90 € (diploma acreditativo)
Imparte: MAVI MOLL

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL
Todos los viernes, de 11 a 13 hs.
Aportación: 6 € (receta y degustación)
Imparte: MAVI MOLL

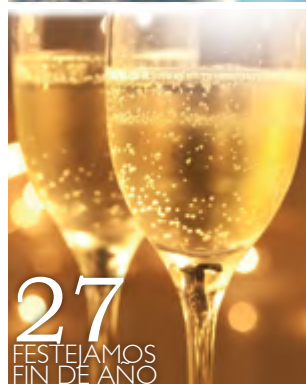
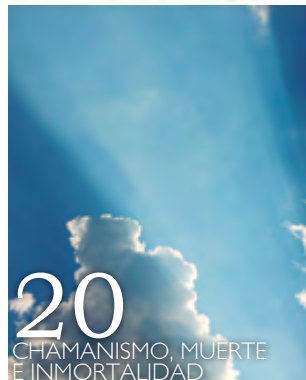
Sesiones de **MASAJE y REIKI,**
FLORES DE BACH,
NATUROPATÍA

Clases semanales de
BIODANZA, TAI CHI

Disfruta de nuestros
ZUMOS NATURALES
hechos en el momento!

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz - en Facebook dieteticaesencial

Sumario



bienestar
04 LA GRATITUD.
06 TRÍADA NAVIDEÑA.
08 ACEPTACIÓN, EVOLUCIÓN.
12 EMOCIONES ATRAPADAS.

con-ciencia
14 LOS CÓDIGOS DE LA ENFERMEDAD.

entrevista
16 REVOLUCIÓN VERDE.

interiores
22 "ALL WE NEED IS LOVE".

acontecimientos
24 CHAPUZÓN SOLIDARIO.
26 DANZA, MAGIA Y FUEGO.
28 CONGRESO DE YOGA.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

En estas fiestas regalamos Salud y Bienestar

Pack navideño
Ponche de manzana
Aceite Noches de Invierno
Caja navideña



Swissnahrin
Calidad Suiza en productos naturales

RECETAS DE PONCHE NAVIDEÑO

Disolver en una ponchera con 1 litro de agua caliente 6-8 cucharadas de PONCHE DE MANZANA y agregar:

- 1 naranja troceada
- 1/2 limón troceado
- 1 manzana troceada
- 5 clavos de olor

Para un brindis navideño especial:

- 1 Botella de cava
- 2 cucharas soperas de PONCHE DE MANZANA
- 3 cucharadas soperas de pepitas de granada
- Un "toque" de canela.

Preparar mezclando los ingredientes y agregar la granada a las copas en el último momento

Pídelo al 635 856 228
y consulta por otras
ofertas de fin de año

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

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Miriam Lier,
Mari Carmen Vilata, Sonia Córdoba,
Raquel Cabo, Pilar Ivorra, Emi Zanón

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



Redes sociales: facebook.com/RevistaTuMismo
twitter.com/RevistaTuMismo

Gadiel Álvarez Lier

Departamento Comercial
Contacto: 963 366 228, 652 803 027, info@tu-mismo.es

Impresión
Set i Set Gráficas

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

LA GRATITUD

Por qué decir gracias nos hace sentir tan bien

Patricia Abarca
Matrona. Doctora
en Bellas Artes y Máster
en Terapias Expresivas



Es indiscutible que las personas no encontramos un significado auténtico de la vida basándonos sólo en los logros personales y en los bienes materiales, aun cuando éstos nos entreguen satisfacciones durante algún tiempo. Lo que necesitamos para sentirnos plenamente felices proviene fundamentalmente de cómo vivimos nuestra intimidad -el estar con uno mismo-, la relación familiar y el sentido que damos a los amigos; ya que, al relacionarnos conscientemente con el entorno, descubrimos nuevos significados en las experiencias vividas, distintos sentidos de pertenencia, y también a través de la relación con los otros se favorecen la perseverancia, la esperanza y la espiritualidad.

En las últimas décadas en las que la sociedad industrializada ha alcanzado su auge, exaltando excesivamente los logros profesionales y económicos, la acumulación, la com-

petitividad y la autonomía personal, ha dado como resultado una sociedad en la que una gran número de personas sufre soledad, desapego y vacío. Resumiendo, podemos afirmar que una de las causas del sentimiento de infelicidad es la discrepancia entre lo que se es por naturaleza y lo que la sociedad exige que uno sea.

Por eso es importante explorar, descubrir y potenciar los recursos positivos que poseemos, además de poner en práctica los llamados "potenciadores de bienestar o felicidad", factibles de desarrollar en el día a día. Un trabajo consciente de estos aspectos nos ayudará a contrarrestar la deshumanización y la individualidad en la que a veces nos vemos arrastrados, desarrollando fortalezas para una vida más plena y más sana, tanto en términos psicológicos como espirituales.

Uno de estos potenciadores de la felicidad es la gratitud. La gratitud es ese sentimiento de agradecimiento y alegría que se tiene al recibir lo que

uno percibe como un obsequio, ya sea material o inmaterial, proporcionado por otra persona, o bien algo que nos regala otro ser vivo, o la naturaleza, como por ejemplo un momento de paz o regocijo sentido al ver la salida del sol en un amanecer. ¿Cuántas veces hemos dado gracias de manera consciente por esos instantes especiales que nos regala la vida?

La gratitud conlleva un importante proceso emocional mediante el cual la persona interpreta positivamente sus experiencias cotidianas, y tiene que ver con la capacidad que poseemos de percibir, apreciar y saborear los componentes de la propia vida. La gratitud forma parte del proceso de transformar emociones autodestructivas en emociones curativas -expone M^o L. Martínez, psicóloga especializada en psicología positiva-; esta capacidad de reemplazar, por ejemplo, la amargura y el resentimiento por agradecimiento y aceptación es fundamental para

desarrollar una adaptación madura a la vida. Del mismo modo, las expresiones conscientes de gratitud son también actos imprescindibles para mantener una buena relación de pareja.

La gratitud favorece el comportamiento social y el autoconcepto, ya que al agradecer de forma consciente obtenemos un sentir afectivo al percibir que alguien -o algo- ha actuado favorablemente hacia nosotros; de este modo, por una parte se estimula el comportamiento positivo hacia las demás personas o hacia el entorno, y por otra, nos refuerza a nosotros mismos, al tomar conciencia de la coherente conducta de gratitud que hemos tenido.

La psicóloga Sonja Lyubomirsky nos dice: "La gratitud es un término que cubre muchas realidades de nuestro mundo: maravillarse, apreciar la vida, ver el lado positivo de las cosas, adquirir conciencia de la abundancia, agradecer a alguien, dar gracias a Dios, considerarse satisfecho por lo que uno tiene. Consiste en saber saborear las cosas, en no dar por sentado, en contentarse con lo que tenemos, en gozar del presente". Y también agrega: "Expresar gratitud es la mejor de todas las estrategias para alcanzar la felicidad".

El que la gratitud nos ayude a sentirnos felices no sólo proviene de la valoración positiva que hacemos de la otra persona que nos obsequia, o de la toma de conciencia de nuestro coherente comportamiento, también nos enriquecemos de ese sentimiento de relación mutua que se produce por un instante entre las partes involucradas; en alguna medida, al decir **gracias** estamos teniendo un gesto de humildad al tiempo que reconocemos lo que la otra persona ha hecho por nosotros, y eso es algo que quien nos ha obsequiado lo capta, aun cuando su obsequio haya sido totalmente altruista y no tenga ningún interés en ser reconocido. Todo este proceso íntimo y emocional que existe tras un gesto consciente de

gratitud, nos saca de la deshumanización y de la individualidad, nos conecta con nuestro sentir interior y, por lo tanto, nos sintoniza con nuestra verdadera naturaleza.

Por eso propongo para estas festividades que festejamos cada fin de año, nos demos algún momento de tranquilidad con nosotros mismos deteniendo nuestra mente, cerrar los ojos y hacer un recorrido por la historia biográfica de nuestra vida, dejando espacio a que emerjan todas aquellas personas que nos han aportado algo para nuestro desarrollo, para llegar a ser lo que somos. A continuación, elijamos una de estas personas y escribamos una carta de gratitud, no tiene por qué ser larga, pero si escrita con conciencia y honestidad. Tal vez si la escribimos a mano y la entregamos personalmente será aún más significativo, tanto para quien la recibe como para quien la entrega. De no ser así, hagámosla llegar por el medio que sea. Si la persona a la que queremos agradecer ya se ha ido de esta

vida, la escribiremos de igual modo y la guardaremos como un pequeño tesoro. Será nuestro mejor antidoto en aquellos momentos que nos sintamos solos, tristes, agobiados o descentrados: bastará con leerla y releerla tranquilamente para que nos inunde otro tipo de energía, nos sintamos fortalecidos y podamos mirar lo que nos pasa con otros ojos.

Por mi parte, quiero dar las gracias citando la canción de Violeta Parra: "Gracias a la vida que me ha dado tanto... me ha dado el sonido con el que estoy hablando, con las palabras que voy deletreando, madre, amigo, hermano y luz alumbrando... me ha dado la risa y me ha dado el llanto, con esto distingo dichas de quebranto, los dos materiales que forman mi canto, y el canto de ustedes que es el mismo canto...". GRACIAS a todos ustedes por estar ahí.

Les deseo unas felices, conscientes y gratas festividades... y por supuesto, ¡un excelente y agradecido 2015! TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS

y

SESIONES TERAPÉUTICAS

*Explora tu creatividad
y
tu capacidad de sanación*

PATRICIA ABARCA
620865224 - procreartevida@gmail.com
[HTTP://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM](http://procreartevida.wordpress.com)

TRÍADA NAVIDEÑA

*Un regalo especial
para la gran
celebración
familiar*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Las fiestas navideñas son un motivo para reunir la familia. Aquí tenemos dos palabras que cuando se juntan pueden ser especialmente complicadas: reunión y familia. Pero podemos valernos de un hermoso ritual para que en lugar de vernos en situaciones difíciles. Veamos entonces... La piedra que representa la familia es la drusa de cuarzo por su símbolo de "aglomerado de puntas" (el significado de su nombre) y en ella encontraremos mucha energía, aparentemente parecida, que nace de una misma fuente y luego cristaliza de forma individual y única.

La reunión familiar es el momento perfecto para que, con la utilización de los minerales en forma de tríada, sanemos a través de la sutileza amorosa del cuarzo rosa, la fuerza de protección, limpieza y desbloqueo de la turmalina negra, y la transmutación y apertura hacia la espiritualidad de la amatista. Es decir que conseguiremos, mediante el amor puro, limpiar y equilibrar esa energía única que es la familia.

La persona encargada de preparar, limpiar y po-

tenciar las piedras debe tener claro que su intuición empezará a funcionar con más fuerza que nunca, que cada detalle en la preparación de ese acto "alquímico" con las piedras es importante, y que la energía que lo motiva debe ser de entrega y amor hacia los suyos desde lo más puro de su corazón.

Lo primero es saber cuántas personas vendrán a la reunión y juntar una piedra de cada uno de las antes mencionadas, haciendo tríadas de pequeños cantos rodados para cada participante. Los niños también tendrán un papel importante en la reunión y deben también recibir sus propias piedras.

La limpieza de los minerales de canto rodado es sencilla y rápida. Primero debemos lavarlos con agua y jabón neutro para eliminar polvo y grasa de las manos de otras personas que han tocado anteriormente el mineral. Después dejaremos todas las piedras en un plato con sal seca, preferentemente sal gorda, pero sin mezclar los minerales.

Colocaremos todos los cuarzos rosas separados de las amatistas y las turmalinas negras rodeando el res-

to de las piedras, en el plato.

Hay que tener en cuenta que la drusa de cuarzo es importante y también debe ser limpiada. Con la ayuda de la geometría sagrada, podremos ordenar las piedras en forma de mandala, construyendo alrededor de la drusa de cuarzo círculos concéntricos, primero con las amatistas, luego con los cuarzos rosas y por último rodeamos el conjunto con las turmalinas.

Todas las piedras deberán permanecer 24 horas sobre la sal y, una vez limpiadas energéticamente, las limpiaremos la sal sobrante únicamente con un pañuelo. Dos días antes de la gran reunión escribiremos en un folio los nombres y apellidos de quienes asistirán. Luego buscaremos pequeños saquitos de tela, donde colocaremos las tres piedras.

El gran día de la celebración

buscaremos una bonita bandeja donde pondremos el folio con los nombres debajo de la tela o paño que la cubra; por encima, la tela y luego, a modo de "mandala", ubicaremos en forma circular, rodeando la drusa de cuarzo, los saquitos alrededor.

El mandala deberá estar montado durante toda la reunión y sólo se empezará a deshacer con el primer familiar (o grupo) que se marche de la reunión, que se llevará su saquito con los tres minerales.

Cuando las familias son muy numerosas se puede dar un saquito a cada grupo y no individualmente. Es una manera de no perder la fuerza del trabajo y ahorrar en el coste de los minerales.

El motor de la energía la proporciona la drusa de cuarzo y mi consejo es que el "alquimista" que prepare todo el ritual haga una pe-

queña meditación y visualización con aquella piedra.

Una vez entregados a cada persona sus minerales, la recomendación es que los dejemos en casa, cerca de una foto familiar, el resto del año con el fin de volver a llevarlos a la siguiente reunión.

La actuación de los minerales es eficaz y sencilla, y por lo tanto cada persona debe tener una explicación clara de la energía de cada piedra: la turmalina nos limpiará y protegerá; el cuarzo rosa nos unirá a través del amor, y la amatista nos guiará hacia nuestro camino, iluminando nuevas vidas.

Que estas celebraciones sirvan para sembrar, a través de los minerales, la semilla de la luz espiritual en cada corazón, y aprovecho este espacio para deseáros unas felices fiestas. 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

ACEPTACIÓN, EVOLUCIÓN

*Entrenar la mente,
honrando la palabra*

Miriam Lier
Terapeuta floral



hasta ahora lo decían los iluminados, los meditadores y los sabios; ahora también lo dice la ciencia: son nuestros pensamientos los que en gran medida han creado y crean continuamente nuestro mundo. Hoy sabemos que la confianza en uno

mismo, el entusiasmo y la ilusión tienen la capacidad de favorecer las funciones superiores del cerebro. La zona prefrontal del cerebro, el lugar donde tiene lugar el pensamiento más avanzado, donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos alternativas y estrategias para solucionar los problemas y tomar decisiones, está tremendamente

influida por el sistema límbico, que es nuestro cerebro emocional. Por eso, lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando. Hay que entrenar esa mente". Dr. Mario Alonso Puig, médico especialista en cirugía general y del aparato digestivo.

El pensamiento y la palabra son una forma de energía vital que tiene la capacidad (y ha sido demostrado de forma sostenible por la Psiconeuroinmunología) de interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos.

Se ha demostrado en diversos estudios que un minuto de sostener un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. El estrés en nuestras vidas el algo normal y es soportable cuando podemos lograr un espacio para relajarnos y soltar tensiones. Puede serlo practicando meditación, yoga o cualquier acti-

vidad relajante. Pero el estrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro, del sistema endocrino, nervioso y circulatorio.

Las creencias también llegan a modificar nuestros cuerpos, afectar órganos internos y hasta las células pueden mutar si por mucho tiempo permanecemos en desarmonía. Las emociones negativas o positivas crean cambios en nuestro cuerpo... el miedo genera un sudor frío, la alegría nos da brillo a los ojos y provoca sonrisas en los labios; la tristeza, lágrimas. Es evidente la relación de la mente y el cuerpo.

Se sabe que el inconsciente no entiende de razones, pero la conciencia sí. Es ahí, en ese espacio, que debemos trabajar, insistir cuando enfermamos, en el deseo y la necesidad de sanar. Cambiar hábitos de pensamiento y entrenar la mente, honrando nuestra propia palabra. Cuando decimos "voy a hacer esto" y no lo hacemos, alteramos físicamente nuestro cerebro. El mayor potencial que tenemos es la conciencia.

A veces, el no curarnos de una enfermedad nos da un beneficio extra (compañía, cuidados, llamar la atención de nuestros hijos o de nuestra pareja), por ese motivo pueden emerger enfermedades autoinmunes, crónicas e invalidantes. Debemos tomar conciencia de que la mayoría de las enfermedades (sino todas) nace de la demanda de amor, reconocimiento u otro motivo subyacente.

No todos enferman bajo las mismas condiciones externas, sólo lo hace aquel que tiene una predisposición genética, o por tener bajo el sistema inmunológico, que muchas veces se debe a situaciones emocionalmente dolorosas.

Por eso a menudo la curación es tan difícil y la sanación "casi" imposible, por no querer soltar el dominio,

no asumir la soledad o las circunstancias que nos tocan vivir.

Nuestra salud y felicidad no depende de los hijos ni de una pareja o de tener más o menos dinero. Sólo depende de nosotros mismos, de resolver nuestros conflictos emocionales, entendiendo que en definitiva

son los pensamientos negativos los que distorsionan nuestra realidad.

Y una cosa más: conviene recordar lo que afirman algunos maestros de este Camino: "La aceptación es el núcleo de la transformación". TM

miriamlier@gmail.com

Olaya Miel ecológica
Castaño, brezo y eucalipto

Tres sabores de los árboles autóctonos del Principado de Asturias

Adquiere-la en tu herboristería más cercana o pídelo al 600 269 851 sarimafe@hotmail.com

KINESIOLOGÍA DEL ALMA

Imparte: Olga Laya

Curso
BIOMAGNETISMO HOLOGRÁFICO
14, 15 y 16 de noviembre

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

Clases semanales en:

chi kung

Totari
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

EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN

*El árbol familiar
y la evolución
de la conciencia*



Mari Carmen Vilata Climent

Todos pertenecemos a un linaje, a un origen, nuestro árbol genealógico es la clave para poder superar las repeticiones existentes y el ingrediente clave es la conciencia. Nos encontramos que ante un problema o conflicto en una generación dada los miembros reaccionan ante ese problema por medio de la mejor solución que su nivel de conciencia, en ese mismo momento, les permite ofrecer.

Pero a menudo esa "solución" es una simple repetición porque están utilizando una receta ya conocida, probada y validada por su entorno familiar, social y cultural. Por ejemplo: ante una vergüenza familiar (encarcelamiento, ingreso en un psiquiátrico, hijo ilegítimo, etcétera) y que produce desconcierto emocional, elegirán guardar dicha vergüenza en el mayor de los secretos o podrán escoger no volver a hablar de una persona desaparecida o, por el contrario, hacerla el centro de la atención y convertir al desaparecido en un santo, un héroe o heroína.

Estas son soluciones desencaminadas que en su momento funcionaron bien a estos padres y se puede en-

contrar en todos los árboles genealógicos, pero es en la segunda generación cuando los estragos (violencia, secretismo, rupturas, demandas emocionales imposibles de satisfacer, etcétera) comienzan a hacerse sentir en unos hijos convertidos a su vez en padres: "nuevas heridas para las que tendrán que buscar soluciones".

Y si estas soluciones son tan conformistas como las de su generación anterior, los nietos pagarán las consecuencias.

Estudiando nuestra historia familiar, no resulta difícil localizar esos hechos que han podido ser fuente de sufrimiento. Pero aun así nuestra primera reacción será justificar esa forma de actuar con comentarios tipo "es que mi padre/madre/abuelo no tenía otra opción...", "son cosas que ocurren en todas las familias", justificando los acontecimientos del árbol desde la razón, pero por otro lado el corazón y la psique infantil sufren sin poder resolver el trauma.

Con mucha frecuencia esta es la situación paradójica en la que se encuentra una persona cuando inicia un trabajo personal.

Desde este enfoque ofrecemos la posibilidad de colo-

carse más allá de esa comprensión intelectual dónde el fin será comprender por qué y cómo pudieron emerger esas falsas soluciones, qué repeticiones familiares, sociales y culturales están interviniendo y cuál podría ser la actitud de un adulto enfrentado a los obstáculos que se manifiestan en su árbol genealógico. Dicho en otros términos, lo que vamos a hacer es preguntarnos cuál era "el nivel de conciencia" que tenían nuestros ascendientes ante determinado conflicto.

Un nivel bajo de conciencia se manifiesta por una insatisfacción constante, sea porque la persona pierde la alegría de vivir o porque lo que hace es compensar su insatisfacción profunda a través de adquisiciones ilusorias (acumulación de bienes materiales o inmateriales, éxitos u objetos, etcétera).

Sin desarrollo de la conciencia no hay satisfacción auténtica, tener cada vez más conciencia significa tener cada vez más libertad.

Así pues, cuanto más consciente se es, mejor se acepta el no tener que definirse con estrechez de miras, uno tiende a unirse con la totalidad del mundo, dejando de identificarse estrictamente con el clan.

Las identificaciones serán roles con los que entramos en contacto y funcionamos en base a esas formas que nos predeterminan a ser o actuar de una determinada manera, los Arquetipos.

Ellos nos permiten ampliar nuestra conciencia al reconocerlos, pudiendo iluminar las partes no aceptadas de uno mismo.

Nuestro sistema de energía se distribuye en las diferentes áreas de vida del ser humano: familia, pareja, hijos, relaciones, autoestima, trabajo... y quedan impresos en nuestra biología la forma de relacionarnos y el nivel de conciencia que habita en cada uno de ellos.

El auténtico poder personal radica en practicar unas sencillas y poderosas verdades sagradas que te

invito a conocer a través de El Arte del Transformación, y que te llevarán a disolver los velos de la ilusión e integrar dónde reside la auténtica fuerza y transformación.

Una síntesis única que facilita el autoconocimiento a través de tu árbol genealógico integrando los arquetipos y el sistema de energía del ser humano.

Para progresar es necesario proponerse un objetivo que nos permita unir el mundo interior, nuestra verdadera identidad, y el exterior, alcanzando ese destino que es verdaderamente el nuestro, actuando auténticamente en el mundo.

El nivel de conciencia nos reenvía a una concepción evolutiva del ser humano y la responsabilidad que tenemos en participar de este proceso que va de ser un adulto emocionalmente hablando, para fusionarse con una conciencia colectiva de la que todos participamos y a la cual todos pertenecemos. TM

www.institutoaluna.com

Descúbrete a través de tu árbol genealógico

Una Síntesis única que integra el Árbol Genealógico, los Arquetipos y el Sistema Energético Humano para la Transformación del Ser.

Experimenta desde tus Raíces una nueva expansión de Conciencia

INICIO CURSO: FEBRERO 2015

El Arte de la Transformación



EMOCIONES ATRAPADAS

Cómo puede la información contenida en los dientes ayudarnos en nuestros conflictos de relación con los demás



Sonia Córdoba
Colegiado N° 03002880

En esta oportunidad hablaremos de un paciente que vino a la consulta hace unos días preocupado por el aspecto de uno de sus dientes anteriores.

El diente en cuestión era el incisivo central superior izquierdo que está reconstruido con una corona

ceramo-metálica. La corona lleva mucho tiempo y el diente aparece alargado. En ocasiones anteriores ya habíamos hablado de ese diente en concreto y de sus implicaciones emocionales, pero siempre de una manera superficial puesto que al paciente no le parecía que sus dientes tuvieran relación con sus experiencias de vida, que puedan

ser como un libro con el que adentrarnos en lo más profundo del Ser.

El diente incisivo central superior izquierdo nos habla del arquetipo madre. Él siempre que habla de su madre dice "mi madre...." y luego se ríe, como queriendo dar a entender que hay mucha historia detrás de su relación con su madre, pero sin querer entrar en detalles.

Han pasado casi dos años desde que hablamos acerca de sus dientes por primera vez y de repente algo había cambiado la última vez que lo vi.

Empezó él solo a hablar de su relación con su madre. Relató que es el pequeño de cuatro hermanos, todos varones, y que fue el primero en independizarse. Cada uno de sus hermanos tiene un tipo de relación diferente con su madre. En un momento de su vida adulta, después de haberse independizado, pidió a su madre que lo acogiese en su casa durante unas semanas y su madre le negó el asilo, incluso antes de que él se lo pidiese.

Dijo que en su vida hubo varios acontecimientos semejantes, en los que necesitó ayuda de su madre y ella se negó. Se siente abandonado por su madre. Tirando del hilo, me contó que cuando tenía unos meses de vida, la madre lo envió a vivir con unos familiares y ellos le dijeron que durante todo el tiempo no dejó de llorar y no quería comer, hasta que lo llevaron de vuelta con su madre, quien le dio el biberón y se calmó.

Aquí nos damos cuenta de que tiene una emoción atrapada de abandono y un resentimiento por ello hacia su madre. Le pregunté si sabe cómo es que

siendo tan pequeño su madre le había enviado con unos familiares. Resultó que su hermano mayor, con el que apenas le separan cuatro años, se puso muy enfermo y tuvo que ser ingresado en el hospital. La madre se quedó al cuidado del hermano mayor y de los otros dos hermanos, y al pequeño, que era un bebé de pocos meses, se lo confió a su hermana para que lo cuidase pues ella no se veía capaz.

Después de contar esta historia el paciente se dio cuenta de dónde le venía la emoción atrapada de abandono por parte de su madre y por qué es una historia que ambos repiten a lo largo de su vida. La madre hizo en aquel momento lo que consideró que era lo mejor para su bebé, ya que ella se veía incapaz de cuidarlo.

De repente esta información que estaba ahí todo el tiempo, pero que él no había verbalizado ni relacionado, cobró sentido, le permitió liberarse de esta emoción de abandono y perdonar a su madre y, al mismo tiempo, pedirle perdón por el sufrimiento causado, para que así ella se pudiera liberar también. 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



LOS CÓDIGOS DE LA ENFERMEDAD

Rol de las emociones y trabajo terapéutico integral

Raquel Cabo
Terapeuta holística



hasta hace poco se creía que la enfermedad era una situación que venía del exterior, nuestra fijación y descubrimiento de un sinfín de virus, bacterias, hongos y demás dejaban nuestro destino en manos de unos bichitos y una especie de sino o suerte, que no tenía remedio, es decir, un "me ha tocado" como un negro destino al que debíamos resignarnos.

El origen de la enfermedad hasta ahora se atribuía a un "me ha tocado" y las personas resolvían esta situación con resignación y con poca implicación de la parte de responsabilidad y resolución. Hasta hace poco casi nadie sabía que el origen de la enfermedad suelen ser emociones estancadas de situaciones mal resueltas en nuestra vida. Y que la enfermedad es como una energía cristalizada de esa emoción energética que se queda atrapada en alguna parte u órgano

de nuestro cuerpo físico.

Ahora, gran número de personas comienzan a despertar y descubrir el origen emocional de las enfermedades, y a aceptar del mismo modo la responsabilidad sobre nuestras actitudes, palabras y pensamientos; y sobre nuestra historia personal, pero también transpersonal y sistémica (pues eso que nuestros antepasados no resolvieron igualmente puede ser el origen de nuestra enfermedad).

Las emociones son lo que más nos caracteriza como seres humanos, gracias a ellas hemos conseguido los momentos más sublimes, sólo basta escuchar a un niño reír, o a alguien llorar de alegría, o sentir esos momentos donde somos todo corazón. Sin embargo, una emoción conflictiva, de la que no nos queremos ocupar, pasa a formar parte de nuestra sombra, esa parte de nosotros que no queremos mirar y admitir, esa es la cueva donde se gestan todas las enferme-

dades. La enfermedad, pues, no es una "maldición" sino un testigo de eso que anda mal en nuestra psique y en nuestra vida, y por tanto se cristaliza en forma física. Como el caso de aquel niño que no quiere escuchar a sus padres discutir, y no puede verbalizarlo por miedo a que sus familiares se enfaden con él y dejen de quererle. Es por eso que su cuerpo verbaliza el conflicto en forma de otitis. Esto no quiere decir que todas las otitis sean debidas a que los niños no quieran escuchar discutir a sus padres, eso sería demasiado simplista, y se debe evitar generalizar o banalizar una situación de tanto sufrimiento. Lo que el terapeuta holístico y transpersonal hará será estudiar tu historia familiar y averiguar qué emociones están estancadas y pueden formar parte de tu enfermedad física.

Mediante diferentes técnicas como la kinesiología, el terapeuta irá rastreando todo un sistema de emociones estancadas, y la edad y el momento en que se produjeron, y al volverlas a traer al momento presente, se toma conciencia de ellas; luego, con ayuda de un imán, se sacan del sistema energético-magnético del organismo. Es lo que se llama decodificar emociones.

El resto se va equilibrando con terapia floral. Una de las esencias florales que mejor regulan estas emociones tan estancadas y transpersonales es el Sistema de Esencias Florales Larimar, de la que soy su creadora. La esencia de Agua de Luz Blanca, por ejemplo, saca a la superficie aquellas emociones que estaban formando parte de la sombra, y las limpia y equilibra a nivel muy profundo. La esencia floral La Huesera armoniza el alma, como si un ser de luz nos uniera hueso a hueso todas aquellas partes de

nuestra alma que se hubieran quedado atrapadas a lo largo de esta vida, en traumas, situaciones no resueltas, o en otras vidas.

Cuando la enfermedad viene del árbol familiar

Este es el sistema ideal para sanar a nuestro niño interior y las situaciones no resueltas; sin embargo, muchas veces no es suficiente, pues nuestra dolencia viene en su origen de algo más profundo, de lo oscuro en nuestro sistema familiar. Cuando es necesario el código debe cambiar, y en este caso para decodificar la causa debemos hacer uso de la terapia de constelaciones familiares o bien, de conexión arquetípica del corazón. Allí con el mapa que resulta ser nuestro árbol familiar, iremos viendo quién enfermó de lo mismo que nosotros y que es necesario

integrar o equilibrar en nuestro sistema familiar.

Si la situación requiere un reequilibrio con nuestro guía interior o ser crístico, utilizaremos en terapia la conexión arquetípica del corazón, para que se realice desde nuestro ser más profundo y sabio nuestro arquetipo de amor incondicional y crístico esa sanación profunda, extirpando de raíz, creencias, contratos, malos pensamientos y negritudes.

A la vez, volveremos a cerrar el trabajo con las Esencias Florales Larimar, pues en este caso Rosa Magenta nos cubrirá el corazón de amor; Ruda limpiará nuestras creencias y obsesiones, y El Llovedor se llevará nuestras penas y desesperanzas más profundas. TM

<http://blog.raquelcabo.es>
www.esenciasfloraleslarimar.com
www.raquelcabo.es

<http://blog.raquelcabo.es>
www.raquelcabo.es

 **SALUD NATURAL**

<p>-FLORES DE BACH Y SAINT GERMAIN</p> <p>-ESENCIAS FLORALES LARIMAR</p> <p>-CONSTELACIONES FAMILIARES</p> <p>-CONEXIONES ARQUETÍPICAS</p>	<p>-NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR</p> <p>-NATUROPATÍA</p> <p>-SPAGYRIA</p> <p>-CROMOTERAPIA</p> <p>-AROMATERAPIA</p> <p>-AURASOMA</p> <p>-TERAPIA HOLOSINOIDAL</p>
--	---

Cursos de Terapia Floral y Constelaciones Familiares
Contacto: 606106876/ info@raquelcabo.es

REVOLUCIÓN VERDE

Polémico, sin medias tintas, Josep Pàmies se ha convertido en los últimos años en portavoz de quienes defienden las propiedades de las plantas con fines medicinales y arremete contra el establishment, oficial y no gubernamental. Compartir es su verbo preferido, reconoce errores del pasado y admite ser utópico. Estará en Valencia a mediados de este mes y antes dialogamos con él

-¿Cómo comenzó tu relación con las plantas?

- Toda la vida he sido agricultor. Primero fue desde el punto de vista de un negocio para poder sobrevivir, hasta que conocí la stevia y no pude entender cómo una planta extraordinaria, que puede curar la diabetes, el colesterol, la hipertensión, estuviera prohibida y en cambio el aspartamo se usara para endulzar bebidas como la Coca Cola y en dietas light, con estudios que demuestran su alto potencial cancerígeno, y fuera legal.

-Empezó otra época en tu vida...

- Sentí la curiosidad de ver qué se escondía detrás de esa cuestión y descubrí que había mucha basura, en cuanto a la stevia y también otras plantas. Sentí que todo en este mundo se había convertido en un negocio y comencé a compartir conocimientos, a dedicar parte de mi tiempo a divulgar lo que iba descubriendo. Planté stevia para ver si era verdad esa historia hermosa sobre sus propiedades, y lo fue. A partir de ahí tiré del hilo y cada día encontré más porquería, como ahora vemos con los asuntos de corrupción. Transgénicos, alimentación basura, productos refinados, por qué se prohíbe el agua de mar... Todo se ha tocado por la especulación económica que ha prevalecido sobre el bien común.

-¿Esperabas llegar a ser un portavoz de lo política-

mente incorrecto dentro del campo de la salud?

- No, y no lo considero porque si te llegas a creer algo es el final de tu camino. Todo ser humano tiene un objetivo en la vida, un camino a seguir, y estoy siguiéndolo. No me importa lo que digan unos y otros, no quiero que valoren demasiado lo que estoy haciendo sino que lo hagan quienes me escuchan. Ya está bien de crear líderes, iconos, historias extrañas a través de dominio planetario. Nadie tiene que ser o creerse líder, cada uno debe ser líder de sí mismo. Hay personas que distribuimos ideas, pero aquellos que se sienten muy inferiores seguramente poseen un gran potencial en su interior que hay que sacar.

-¿De dónde salen esos valores en que te apoyas y muestras en tus palabras y en tu trabajo?

- Una rama de mi familia fue reprimida por la dictadura del franquismo por ser de izquierdas. Una historia de exilios, con tíos que tuvieron que morir fuera de su tierra. Otra rama, a la que pertenezco, era muy conservadora pero vivió traumatizada por esos hechos. Mis padres me lo explicaron, aunque no fueran tan radicales como esos parientes. Así se fue forjando mi ideario. Mi padre, agricultor, me decía: "El sol sale para todos, no tienes que comerte el mundo, comparte todo lo

que tengas porque seguro que si das, recibirás mucho más". Esta enseñanza fue vital desde temprana edad, y vi que esto era así: cuando compartes algo que tú descubres, encuentras beneficios para ti y también para muchos otros.

-Recibes críticas, fuertes ataques a tu persona y en tu trabajo. ¿Qué te sostiene en los momentos difíciles, duros?

- Ahora, no depender de nadie. No tengo miedo porque ya estoy jubilado, cobro mil euros, tengo suficiente, una casa que no me podrán sacar porque comparto al 50% la propiedad con mi mujer, que tiene la otra mitad. A nadie le interesará embargar mi parte. Y si hay que ir a la cárcel, se va. En un país con muchos bravucones y corruptos, aves de rapiña, si ellos no van a la cárcel, por qué tendría que ir yo por temas de bien común.

-Críticas abiertamente no sólo al establishment, gobiernos, empresas multinacionales, sino también a onegés como Cruz Roja, Médicos Sin Fronteras y otras. ¿Tan erradamente están actuando?

- Cuando me enteré que había otras alternativas para combatir la malaria, la tuberculosis, que causan tres millones de muertos al año, y que para combatir el ébola, que aún no es epidemia, se puede actuar eficazmente,

Aurelio Álvarez Cortez



"Nadie tiene que ser o creerse líder, cada uno debe serlo de sí mismo", enfatiza Josep.

Quién es

Payés (agricultor) catalán, Josep Pàmies ha trabajado tanto la tierra como los proyectos activistas que se le han cruzado en el camino vital. Ha estado primero en Unió de Pagesos, después en campaña contra los transgénicos, con la Asambleu Pagesa, que se transformó en Somos lo que Sembramos, y ahora lleva adelante la asociación Dulce Revolución (<http://www.dolcarevolucio.cat/es>). También participa en una empresa familiar Pàmies Horticoles, en Balaguer. Es un comprometido defensor del uso de las plantas medicinales y las terapias naturales no agresivas de bajo coste. El 16 de este mes ofrecerá la conferencia "Cáncer, sida, ébola, diabetes... ¡Enfermedades curables!" en el teatro El Musical, plaza del Rosario 3, Valencia. Informes, Asociación Gen-t-Sana, teléfonos 961 081 362, 677 519 547.

casi a costo cero, gracias al dióxido de cloro, el MMS famoso, o prevenir fortaleciendo el sistema inmunológico con la Garcinia kola, Artemisia annua o la Moringa

oleífera, plantas que se pueden cultivar en África, me comuniqué con Cruz Roja y Médicos Sin Frontera para decirles por qué no transmitamos ese conocimiento a los países africanos afectados. De este modo, a medio o largo plazo ellos serían autosuficientes a nivel sanitario para el tratamiento de las enfermedades. Lo sabía gracias a cooperantes en Gambia, Nigeria y otros países afectados, con quienes estamos en contacto. Y me responden que el tema marcha según parámetros acordados por la OMS. ¿Qué es la OMS?, ¿personas recomendadas por compañías farmacéuticas, por Nestlé, Coca Cola, gobiernos, que dicen que terapias naturales, o químicas, gratuitas, no pueden llegar a estas poblaciones?

-Ante esa negativa, ¿qué haces?

-Yo era socio de estas entidades, entonces les comento que si hay cooperantes que no siguen los dictámenes de la OMS y están curando muchísimas personas arriesgando su vida, por qué no podían dar instrucciones de probar con otros medios como el que nosotros proponemos. Y me dicen: "No podemos hacerlo, seguimos protocolos de la OMS. Lo sentimos mucho, si quiere darse de baja...". Pues sí, me di de baja. Mi crítica no es contra los voluntarios o los médicos, sino contra las cúpulas de estas organizaciones que no quieren que se les hable de esto porque saben perfectamente que les puedes convencer con experiencias prácticas. Si no pueden ellos, lo haremos nosotros. Para mí ya se han acabado como organizaciones sociales.

-Afirmas que el miedo mata más que un virus. ¿Lo puedes explicar?

-El miedo, como las emociones duras que se producen por la pérdida de un ser querido, por ejemplo, toda desestabilización emocional provoca una caída del sistema inmunológico. Las personas bien nutridas que toman infusiones de plantas para subir el sistema inmunológico prácticamente no se enferman. Yo tengo experiencias con decenas de cooperantes en África, que se toman como medicina preventiva una infusión de Artemisia annua, que es antibacteriana, antivírica, y fortalece el sistema inmunológico. De esa forma muchas de las enfermedades víricas no se pillan. Hemos visto cómo se ha curado esa enfermera en Madrid, Teresa Romero, gracias a los anticuerpos de una monja que había padecido el ébola. Esos anticuerpos sólo se pueden crear estableciendo condiciones de resistencia al virus en base a tener el cuerpo sano y el sistema inmunológico fuerte.

-Hemos visto imágenes impactantes, con trajes de protección en profesionales que tratan a los afectados por el ébola, y tú das cuenta de otras posibilidades.

-Son montajes. ¿No hubiera valido más llevar un avión

medicalizado con médicos preparados a la zona donde estaban los primeros enfermos, los curas misioneros, en lugar de traerlos? ¿Hacia falta que EE.UU. enviara 4 mil soldados a Liberia en vez de 4 mil médicos, como sí han hecho los cubanos? Es un montaje terrible que por suerte, parece, se está desmontando, como el caso de la gripe A. Sin embargo, es peor porque con cuatro mil muertos, que son muchos, querían amedrentar al hombre blanco y ahora nos importa un pito el ébola, que se sigan muriendo en Liberia, Guinea Conakri, porque no nos afecta. Hay mucha hipocresía.

-Gripe A, ébola... ¿la naturaleza nos está dando una señal, un mensaje?

-El ébola, cuando apareció en 1976 en el Zaire, ha ido provocando varios episodios, pero siempre lo máximo han sido 200 muertes. Se controlaba con las técnicas de los propios chamanes de ahí porque no es una enfermedad que se propaga fácilmente. Pero cuando los militares se han interesado por ese virus para hacer un arma biológica, ¡qué "casualidad" que ahora tenga más virulencia! ¡Qué "casualidad" que haya una bomba preparada como arma biológica que se puede propagar por el aire y no por fluidos como es el ébola convencional! Y qué llamativo también que el virus del ébola fue patentado por el Ejército americano, que a partir de esta cepa de ébola se estén desarrollando vacunas y medicamentos por parte de empresas americanas y canadienses, y que la OMS los recomendará a partir de enero de 2015. Esto es un montaje peor que el de la gripe A porque no hay posibilidad de propagación si se aplican medios de higiene necesarios. Si utilizamos en los hospitales el dióxido de cloro para desinfectar fluidos o para tomarlo a fin de evitar la contaminación, no hay posibilidad de que avance el ébola.

-Has dicho que si ellos, la OMS, las onegés, no quieren hacerlo, tú y tu gente lo harían, ¿cómo?

-Nuestros compañeros se han ofrecido a entrar en Guinea Conakri con cargamentos gratis de dióxido de cloro y Artemisia annua, y sólo se ha pedido protección a sus vidas para evitar que atentaran contra ellos los intereses mafiosos. No necesitan trajes especiales ni otros elementos más que seguridad física. Y piden un permiso que aún no se ha dado. A petición de la Cámara de Comercio de Guinea Conakri tuvimos una entrevista en la que nos solicitaron información. Les dijimos que la embajada no había respondido a nuestra anterior presentación y que todo era gratuito. Les preguntamos si, por el contrario, querían que les ofreciéramos medicamentos muy caros para que tuvieran una comisión en su venta, y nos dijeron que no, que únicamente buscaban que no muriera la gente en su país. Hace un mes de esa entrevista... les cuesta tanto

asegurar la vida de los cooperantes a costo cero, pero no lo hacen porque las presiones son enormes.

-Afirmas tajantemente que se pueden curar todas las enfermedades a través de la fitoterapia. ¿No hay mal que no se resista a una planta?

-Al principio éramos muy imprudentes y lo decíamos, ahora decimos que las plantas pueden ayudar a curar, pero si queremos la salud total o la sanación hay que tener en cuenta qué comemos: si es comida basura, déjala, también los lácteos o las harinas refinadas, no abuses de carnes rojas, alcaliniza tu organismo. Cuidado con tus emociones ante enfermedades como el cáncer y otras, porque son fruto de crisis emocionales. También hay que tener en cuenta bloqueos energéticos terribles, las geopatologías que puede haber en tu casa o tu trabajo. Hemos ido ampliando el abanico de factores y ahora sí decimos que no hay prácticamente ninguna enfermedad, a menos que fuera genética, que se nos pueda resistir. Debemos aprovechar el sistema público de salud, que es bueno, y a partir de aquí hacer un cambio en nuestra vida, y ver poco a poco que podemos dejar los medicamentos.

Actualmente estamos teniendo la colaboración de muchísimos médicos, oncólogos, nutricionistas, que están entrando en esta línea perfecta, reaprendiendo sus conocimientos que son fabulosos pero sólo centrados en una parte del saber. Yo, que soy agricultor, les digo "vosotros que tenéis más preparación, si os interesa el tema, en un año estaréis más formados que yo y seréis grandes profesionales porque no sólo recetaréis pastillas sino que diréis que la alimentación debe cambiar". Explicar, razonar con el enfermo, que se empodere él mismo de sus actitudes ante la enfermedad.

-Dicen que rectificar es de sabios. ¿Alguna vez lo has hecho?

-Antes criticaba en exceso la medicina oficial, ahora reconozco gracias a una hija médica que una parte extraordinaria del conocimiento médico no tengo por qué rechazarla. Consideraba infalibles mis dictámenes cuando no sabía nada. He sido muy orgulloso y el ego nos mata a veces. Si alguien me demuestra que lo que digo no es verdad, lo voy a publicitar con la misma fuerza que con la que he hecho hablado bien de otros temas. Pero en los últimos años sólo he tenido alegrías. Al principio me acusaban de loco y ahora sólo son agradecimientos. Por supuesto que hay personas que al final no se pueden salvar, yo digo que una planta seguramente puede darte muchas posibilidades, pero no está en mis manos que el resultado final sea el deseado, hay muchas circunstancias. Una planta sí puede dar tiempo, como mínimo.

-De cara al futuro, ¿eres optimista?

-Soy muy optimista porque cuando ves que ha llegado el final de un ciclo, económico, político, social, sanitario, sólo es posible otro modelo. Ese modelo ahora lo vamos a crear entre todos. El egoísmo humano nos ha llevado a que aquello que no es negocio y no se vende, no interesa, se hunde o se esconde. Hemos llegado ya, quizá gracias a medios como el vuestro, o internet, a que otras voces salgan públicamente y podamos ir modificando ese comportamiento ambicioso. ¿Por qué acusamos a Bayer si después vamos al banco con nuestros ahorros e invertimos en acciones de Bayer? Somos un poco cínicos, ¿no? Desde que descubrí eso no invierto en bolsa y menos en esas mafias, eléctricas, farmacéuticas... Invierto en fondos que sean éticos, o en bancos éticos si tengo esos ahorros. Hay que ser coherente, cuando cientos de millones de personas hagan esos cambios, los cambios vendrán.

Decimos compartir, no competir. La humanidad hoy en día tiene tanto conocimiento acumulado, ¿qué sucedería si fuera de libre acceso? En lugar de que los beneficios fueran para unos pocos, serían a favor de la humanidad. Con una hora o dos de trabajo, todo el mundo estaría trabajando, seríamos felices, y el resto lo compartiríamos.

-¿El hombre del siglo XXI volverá a las zonas rurales, revirtiendo la concentración en grandes urbes?

-Supongo que, a medida de que se acentúe la crisis y se vea que el modelo capitalista de crecimiento continuo es inviable, la gente buscará apoyo en la zona rural donde al menos podrá comer hierbas gratis. El suelo está dando alimentos como la ortiga, pero ¿quién la recoge? Es la mejor verdura, el mejor alimento en proteínas, aminoácidos, minerales y vitaminas, y aun así se desprecia. Que nadie se espante, hay soluciones para todo el mundo. ¿No podrá vivir un ser humano en este planeta maravilloso, con el cerebro que posee? Debemos compartir lo que hay en el campo y luego compartir las ideas. No todos serán agricultores, habrá médicos, artistas, lo que sea, y vamos a compartir y no competir.

¿Cuál será el nuevo modelo?, no lo sabemos, pero tendrá que ser un modelo para el bien común, de compartir, sin patentes. Dicen que así no se podrá investigar más... ¡Hombre!, yo estoy investigando todos los días y lo que obtengo, conocimiento, lo regalo. Tú, señor químico, biólogo, catedrático, que cobras un sueldo, ¿por qué no puedes investigar en tus tiempos libres y también ceder a la humanidad tu conocimiento para que sea de uso libre? Cuando suceda, el hambre acabará, habrá colaboración, vamos a compartir lo que sé yo y lo que sabes tú. Es un modelo utópico, lo sé, pero este es nuestro camino. TM

CHAMANISMO, MUERTE E INMORTALIDAD

*Un viaje,
un tránsito,
una aventura
y un nuevo
estado del Ser*



Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora en
Constelaciones Familiares y
Formadora

en Occidente vivimos de espaldas a un acontecimiento tan importante como nuestra propia muerte. Y la razón no es otra que el miedo. Nos asusta no saber, lo desconocido nos acecha y eso nos llena de temor irracional.

No voy a ensalzar las culturas orientales cuyos interminables ritos de tránsito se enfocan más en

la muerte que en la vida, pero sí quiero situar este acontecimiento en su lugar de importancia real.

La muerte es algo que nos va a ocurrir, inevitablemente. El cómo va a depender en gran parte de nosotros. Creemos erróneamente que mirar la muerte de frente nos va a quitar vitalidad, y es todo lo contrario. ¡Da intensidad a la vida!

El chamanismo nos ayuda a mirar a la muerte como lo que es, un

viaje, un tránsito, una aventura y un nuevo estado del Ser. ¿Por qué no prepararse para ese viaje como lo hacemos para cualquier otro? ¿Hacer "la maleta" adquiriendo recursos que nos ayuden a tener más conciencia de cómo y dónde se dirige nuestra alma al desencarnar?

¿Y si existiera la manera de hacer ese viaje con conciencia, en vez de abandonarnos a él desde la inconciencia? ¿Existe! ¿Si pu-

diéramos visitar ese lugar antes de que la muerte nos suceda. Explorarlo, caminarlo conscientemente, para estar preparados y saber qué esperar? Podemos, sólo debemos ejercitarnos para perder los miedos.

Es muy cierto que ya los velos que separan las dimensiones entre la vida y la muerte son cada vez más sutiles y traslúcidos. Cada vez más personas "ven" y "sienten" presencias de seres desencarnados de otras dimensiones, entre ellas la muerte.

En Constelaciones Familiares, Bert Hellinger nos muestra con claridad que, en realidad, estamos todos aquí, unidos y cumpliendo una función. Y que podemos comunicarnos con este otro lado más fácilmente de lo que lo hemos hecho nunca antes.

Así pues, ¿qué tememos tanto? Lo desconocido, por un lado. Y por el otro, el miedo a ser olvidados, a no haber existido, un miedo del ego que debemos trascender para no quedarnos "pegados" a una realidad que ya no será la nuestra, la de los vivos.

El chamanismo no sólo nos ayuda, sino que nos enseña a hacer de la muerte nuestra mejor aliada, puesto que nos es inseparable, ¡pongámosla a trabajar para nosotros! Hagamos que sea nuestra más sincera consejera; ya que es lo único inequívoco, nos dará la seguridad que a veces nos falta en nuestra decisiones.

Ninguna otra cosa en nuestra vida relativiza tanto un problema. ¡Juguemos el juego de la vida como jamás antes lo hemos jugado! Al fin y al cabo, en el intento, ¿qué podríamos perder que no hayamos ganado ya? TM

pilarivorra@gmail.com

Pilar Ivorra Ferrándiz



Renacimiento
Chamanismo
Constelaciones Familiares
talleres, sesiones y formación



www.pilarivorra.org
pilarivorra@gmail.com
622 270 210



Josep Pàmies

CONFERENCIA
**Cáncer, Sida,
Ébola, Diabetes...
¡Enfermedades
curables!**

martes
16 de diciembre
20 hs.
Teatro El Musical
Plaza del Rosario, 3
Valencia



961 081 362 - 677 519 547

"ALL WE NEED IS LOVE"

*Ya lo cantaban
Los Beatles:
todo lo que
necesitamos
es amor*

Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora



estamos de enhorabuena! ¡Lo hemos conseguido! ¡Hemos conseguido la masa crítica que necesitábamos para integrar y expandir (como la luz del sol en la mañana) la nueva resonancia del **AMOR!** La nueva frecuencia vibratoria de la Luz en el Planeta. Vamos a ver, en poco tiempo, cambios masivos de conciencia enfocados en el "Nuevo Paradigma" que supone, además de la integración de nuevos valores proyectados hacia la dimensión interior y superior del ser humano, una nueva "Cosmovisión Cuántica" y llamémosle también "Holística" —la palabra "holística" viene del griego "holos" y significa totalidad—, que contempla al hombre, a la Tierra y al Universo desde una visión más elevada y trascendental: la Unidad.

Todo es perfecto en cuanto a evolución se refiere. Cada una de las anteriores cosmovisiones por las que ha pasado nuestra humanidad: la "clásica", la "premedieval o moderna" y la "moderna mecanicista", con sus aciertos y sus errores, nos han llevado a nuestro momento presente. Y nuestro momento presente nos habla

de la madurez necesaria para dar el siguiente salto evolutivo, desplazando y dejando atrás toda la visión mecanicista (el viejo paradigma), toda la oscuridad, que nos ha acompañado durante más de trescientos años.

Esta madurez, esta masa crítica mencionada, nos facilita la rápida integración de nuevos valores: espiritualidad, trascendencia, integridad, responsabilidad, honestidad, solidaridad, compañerismo, empatía, conservación, ecología, respeto hacia todo lo que nos rodea... Valores que ya han empezado a conquistarnos y que nos van a ayudar a alcanzar el punto de equilibrio que tanto necesitamos.

Quizás algún lector/a se pregunte cómo es que hago esta afirmación viendo toda la corrupción, deshonestidad, falta de principios y moral que tenemos a nuestro alrededor, además de los atentados terroristas y las guerras, por no mencionar lo agitada y revuelta que está la madre naturaleza.

La respuesta es sencilla: ahora hay más "Luz" y podemos ver mejor todo lo que estaba oculto.

Citaré, con palabras aproximadas, la metáfora del lí-

der espiritual Sai Baba para entender mejor el fenómeno: "Si durante años has tenido el sótano iluminado con una luz tenue, supongamos una bombilla de 40 vatios, y un buen día decides cambiarla por una de 100 vatios, de repente verás mejor todas las cosas que contiene y además veras que hay más cantidad de polvo que antes pasada desapercibida; los rincones se verán más sucios; se verán mejor las telarañas, etcétera".

Es así de simple. Desde las últimas tormentas solares estamos recibiendo diariamente mayor cantidad de fotones que, por un lado, intensifican la luz solar que recibimos (¿habéis observado la intensidad de la luz? ¡Qué belleza!) y, por otro, aumentan la frecuencia vibratoria no sólo del planeta sino de todo lo que contiene. Todo vibra ahora con una frecuencia más rápida, más elevada (la frecuencia Schumman ha sido de 7.8 hz. durante siglos y ahora se ha elevado a más de 12 hz. Y ello lo comprobamos sobradamente: los acontecimientos importantes como Navidad, cumpleaños, etcétera, vienen sin esperarlos; el tiempo se ha acortado) y, por lo tanto, las bajas frecuencias empiezan a desaparecer, de ahí que ahora haya tanto "ruido".

El planeta se está reajustando y sacudiendo todas las bajas vibraciones. Aunque parezca alarmante toda la oscuridad que vemos y anuncian en los medios de comunicación y a nuestro alrededor, es

tan sólo una pequeña porción, muy ruidosa, eso sí, pero nada comparado con la fuerza y el poder de los millones de almas amorosas y de buena voluntad (a las que no se les da publicidad). Es cuestión de tiempo y no mucho. ¡La Luz es siempre victoriosa! Basta un agujerito de luz para iluminar la habitación más oscura.

Por último, para elevar la confianza y el optimismo, citaré algunas pequeñas pero importantísimas acciones que se están produciendo cada día como señal indiscutible del cambio:

- Cada vez son más los profesionales de la salud (medicina alopática) que contemplan al ser humano como una unidad (cuerpo-mente-espíritu) y se interesan por las técnicas y terapias alternativas y/o complementarias y las incorporan e integran para el beneficio de sus pacientes. En hospitales de todo el mundo y en España utilizan ya el Reiki y la Musicoterapia, e introducen actividades artísticas y creativas (teatro, talleres de manualidades, etcétera) para sus enfermos. Y cada vez son más las personas conscientes de que su salud depende principalmente de sus emociones y sus pensamientos.

- Cada vez nos interesamos más por los productos ecológicos. La agricultura ecológica va en aumento. El respeto a los animales también.

- En el ámbito social, el Movi-

miento 15-M, ahora "Podemos", entre otros, son una muestra de que ya no queremos ni nos sirve el sistema capitalista neoliberal. Aunque parezca imposible, el imperio capitalista caerá como cayó el imperio romano. Todo nace, crece y muere para transformarse en la progresiva evolución.

- En todo el mundo hay un hormiguero de iniciativas creativas (lo podemos ver diariamente en la red) y, aunque de forma aislada, se ven empresas más humanizadas y ecológicas que abordan la economía desde los dos hemisferios y el corazón.

- En la educación nos hemos dado cuenta de la necesidad de abordar el aprendizaje desde nuestro hemisferio lógico y nuestro hemisferio emocional, para ser seres completos. Se ha visto, por ejemplo, la necesidad de la música para el aprendizaje lógico.

- Proliferan diariamente las "redes de intercambios", "redes ecológicas y de servicio a los demás": agrupaciones de personas que se organizan para intercambiar bienes y servicios sin dinero.

Es un pequeño ejemplo, pero ¡qué más pruebas queremos! ¡El cambio hacia la dimensión del Amor es ya una realidad! ¡Gracias infinitas por vuestra contribución a este cambio! Y... ¡feliz Navidad! TM

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

MIGUEL LÓPEZ DELGADO



Naturopatía

Acupuntura

Osteopatía

Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

CHAPUZÓN SOLIDARIO

*A beneficio de la Asociación
"Camino a la Solidaridad"
de Chíncha, Perú*

El 20 de este mes tendrá lugar en Aquática, calle Turia 61, Valencia, una clase de Biodanza Acuática, y los beneficios de este chapuzón solidario se donarán íntegramente al albergue "Camino a la Solidaridad", ubicado en Chíncha, Perú, donde viven madres adolescentes y sus bebés, víctimas de violencia y abusos sexuales. Este evento se suma a los que se están organizando en Barcelona, Zaragoza, Málaga, Caba y Madrid. Biodanza Acuática actúa di-

rectamente sobre el psiquismo celular, el inconsciente vital. Los movimientos dentro del agua reproducen el estado arcaico de flotar en un caldo de vida primordial y a través de esta práctica se induce la suprema experiencia de fusión con la totalidad. Durante las sesiones se realizan ejercicios de carácter lúdico, integración motora, placer cenestésico, fluidez, contacto y regresión.

Infancia digna

Son muchos los niños que han nacido en el albergue y que están teniendo una infancia digna. También las madres día a día van saliendo hacia adelante y poco a poco van siendo más autosuficientes para cuando salen del centro con 18 años.

Los coordinadores de la Asociación "Camino a la Solidaridad", Carlos Borrego y Sol García Zato, expresaron que "con vuestra ayuda continuaremos re-creando un lugar para albergar a los 25 niños a los que cuidaremos con todo nuestro amor, para que cuando salgan de allí tengan su corazón lleno de cariño, esperanza, fuerza, ilusión y, sobre todo, para que tengan su alma libre de las cadenas del maltrato y el abandono, y puedan volar alto".

Donativo

El donativo para participar de esta Biodanza Acuática solidaria es de 25€ y más datos se pueden obtener a través de los teléfonos 656 954 754 y 695 536 431, o bien mediante el correo electrónico belenypaco59@gmail.com (Belén y Paco). TÚ MISMO se suma a esta acción humanitaria. ¡Os animamos a participar!™



**KRYSTALLOS
MINERALES®**
ENERGIA DE LA TIERRA

krystallos@krystallos.es www.krystallosminerales.es
+34 963 473 816 +34 647 791 497





**NUEVA
TIENDA**

C/Burriana, 14. Valencia 46005



BIODANZA ACUÁTICA

sesión solidaria a favor de
"Camino a la Solidaridad"

Ven a disfrutar de una sesión de
BIODANZA ACUÁTICA
a favor del albergue para
mamá adolescentes y sus bebés
de la Asociación
"Camino a la Solidaridad"
Chíncha - Perú

www.caminoalasolidaridad.org



Beneficios destinados a la Asociación "Camino a la Solidaridad"

Día: 20 de diciembre
Sesiones: a las 16 hs. ó a las 18 hs.
Lugar: AQUÁTICA, C/ Turia 61 - zona Botánico, Valencia
Donativo: 25€

RESERVA TU PLAZA
Organizan e imparten:
Belén y Paco
belenypaco59@gmail.com

www.raquelcabo.es
<http://blog.raquelcabo.es>

www.esenciasfloraleslarimar.com

Esencias para la Nueva Vibración



Esencias Florales Larimar

Las esencias florales Larimar están sintonizadas por Raquel Cabo en una conexión entre el alma de la flor y la energía del agua del mar.

Contacto: 606 106 876 C/Torís, 5 planta baja (Valencia)

DANZA, MAGIA Y FUEGO

Nochevieja alternativa

Organizada por Anahata (Festival Yoga de Canet de Berenguer) y Venus Dugo, se recibirá el 2015 con la "Noche de danza, magia y fuego", en Bam Bam Bhole, Liria.

Según el programa previsto, habrá una "Introducción al Rebirthing", así como temazkal (sauna típico del norte y centro americano), donde se trabajará el propósito de dejar partir lo viejo y permitir

la llegada de lo nuevo a través del fuego y el calor purificador. También se compartirá una cena, que dará paso a dinámicas de Reajuste Vital y Biodanza, acompañados por Dj, fuego y tambores...

El primer día del año se realizará una clase de yoga y caminata consciente, y comida de despedida.

El aporte es de 80 euros (todo incluido) y para mayor información los interesados se pueden comunicar a través de los teléfonos 658 793 863 y 671 501 142. TM

FESTEJAMOS FIN DE AÑO

Celebración de TÚ MISMO el 13 de diciembre en Radio City

El sábado 13 de diciembre, a partir de las 17.30, TÚ MISMO festejará el fin de año y sus ocho años de vida como revista. Sabemos que diciembre es un mes repleto de reuniones. Pero ésta es realmente especial

porque por primera vez lo haremos y será en Radio City, calle Santa Teresa 19, Valencia.

Con entrada libre, estaremos ahí para pasar unas horas "en familia". Está previsto que los amigos de Amares den un gran concierto, como siempre, y luego Andrés Prem se hará cargo de la free

dance y pondrá el marco musical para moverse y compartir buenas sensaciones. Las consumiciones correrán por cuenta de cada asistente, y como corolario brindaremos para darle la bienvenida a lo que la vida nos tenga preparado, con gratitud. No pasaremos lista, pero, ¡os esperamos, amigos! TM

Finaliza 2014 y cumplimos 8 años

Son momentos especiales, y por eso queremos celebrarlos junto a quienes nos acompañan mes a mes

A nuestros anunciantes, lectores, amigos, muchas gracias y los esperamos en Radio City, el sábado 13 de diciembre, desde las 17.30 hs.

¡Felices fiestas!

tú mismo

CONGRESO DE YOGA

Valencia será por tercer año consecutivo sede del encuentro mediterráneo, con un atractivo programa que se realizará del 6 al 8 de febrero



nos vamos preparando para lo que viene dentro de dos meses. El III Congreso Mediterráneo de Yoga ya está en la cuenta regresiva. Del 6 al 8 de febrero próximo, un cartel de primer nivel nuevamente suscitará el gran interés de los practicantes de esta disciplina ancestral.

En las instalaciones del Complejo Deportivo La Petxina, de Valencia, Paseo de la Pechina 42, se realizará un programa de acti-

vidades que anuncia, entre otros, la participación de los siguientes profesores, artistas y escuelas de formación:

Juliette Campbell-Allard, Carla Sánchez, Víctor de Miguel, Naylín Núñez, Ivette Pietersma, Cris Aramburu, Gopala, Cándida Vivalda, Niqui Vives, Tao Prajñananda, Pepe Lanau, Michele Averard y Nestor Kornblum, dúo Williches Gente del Sur, Amares, Marcelo Lencinas y Manolo Galán, Ada Cepero.

La contribución al Congreso será de 40€ por inscripción anticipada

(ingreso bancario) y 45€ en el mismo evento. También hay descuentos para escuelas o centros con grupos que reserven previamente.

Quienes provengan de otros puntos del país podrán alojarse en los Apartamentos Picasso, a pocos metros del Complejo La Petxina, por unos precios reducidos, citando su participación en el evento. Más información para reservas en <http://www.plazapicasso.com>

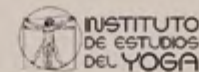
Informes a través de los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, o el correo electrónico de la revista, info@tu-mismo.es. TM

III CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA

6, 7 y 8
de febrero
2015



COMPLEJO DEPORTIVO
LA PETXINA
VALENCIA



INSTITUTO
DE ESTUDIOS
DEL YOGA

revista
tú mismo



La vida en transición
Servet Hasan
Urano

Un libro profundamente intuitivo, para experimentar, para dejar que resuene interiormente y para contar con las herramientas para volver a empezar. Además conocer de primera mano lo que nos ofrecen los cambios en realidad: un marco para evolucionar emocional y espiritualmente.



Flexivegetarianos
Ana Moreno
Obelisco

Esta obra nos invita a incorporar en nuestro día a día hábitos para disfrutar no sólo de una alimentación más sana sino de una vida más plena, y además lo hace apostando por la flexibilidad y el sentido común, sin dogmatismos. También, cómo inventar numerosos platos a partir de diez recetas clave.



Cáncer y Reiki
José Mª Jiménez Solana
Gaia

Las enseñanzas de este manual pueden ayudar al enfermo a desplegar la magia en su vida para el tratamiento contra el cáncer. Contiene como recursos explicaciones detalladas, prácticas energéticas, meditaciones, oraciones y afirmaciones para enfrentarse mejor a la enfermedad.



Y no te olvides de ser feliz
Christophe André
Kairós

Recopilación de consejos y ejercicios prácticos que nos puede acompañar por el sendero que conduce a una vida más realizada, más feliz y más sabia. Con este aprendizaje en psicología positiva podremos atravesar mejor los inviernos y los veranos de nuestra existencia.



Vivir mejor con menos
Albert Cañigual
Conecta

Un nuevo modelo en el que el consumo se entiende como un medio para el bienestar. Ventajas y alternativas de la nueva economía colaborativa en sectores como la movilidad, el turismo y las finanzas, entre otros; y los profundos cambios que este modelo económico pueden aportar a nuestra sociedad.



La enseñanza del Yoga
Mark Stephens
Sirio

Con más de doscientas fotos e ilustraciones, este libro es ideal como texto para los programas de formación de maestros de yoga. Información detallada sobre los métodos de enseñanza, los principios de las secuencias y los fundamentos de las 108 asanas, así como técnicas de meditación y pranayamas.

NUEVA DIRECCIÓN DE KRISTALLOS 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/ Burriana, 14. 96 347 38 16 / 647 791 497.

AFRIC ART.

Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV°, eBio - Terapia Atlante, eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, masajes, Osteopatía, Reflexología Podal, Terapia con Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO. Info: C/ Caballeros 11, Telf. 963 92 60 81 www.centroluzatlante.com

EL PASO DEL FUEGO.

Reinventa tus creencias y atrévete a hacer lo que realmente sientes y Eres. Después de hacer algo que creas imposible no volverás a ser la misma persona, te atreverás. Lugar: Agarimo - Pedralba. Fecha: 14 de diciembre. Info: 657 017 175. precio 50€ . Si no tienes dinero llama, coopera y participa. cvazquezvidal@yahoo.es. En Facebook: Agarimo.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 3, "El arte de armonizar mi vida" y el 17, "Generar prosperidad en base a la generosidad". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

MIKE GEORGE EN VALENCIA.

Invitado por Brahma Kumaris, el día 11, Mike George, conferenciante inspiracional y coach espiritual, disertará sobre el tema "El sistema inmunológico del alma", título de su último libro, en el salón de actos del Instituto Luis Vives, C/ San Pablo 4, frente a Renfe.

INICIACIÓN A LA SANACIÓN POR ARQUETIPOS.

Dirigido exclusivamente a los profesionales sanitarios que quieran completar su formación a través de las energías sutiles del hombre. Sábado 13 de diciembre, de 10 a 14 hs. Entrada libre. Reserva de plazas, 661 166 028. Información: www.asacova.com www.gloriaarquetipos.com

CONFERENCIA DE JOSEP PÀMIES.

El martes 16 de diciembre, a las 20, en teatro El Musical, plaza del Rosario 3, Valencia, Josep Pàmies disertará sobre "Cáncer, sida, ébola, diabetes... ¡Enfermedades curables! Aportación: 5€." Organiza Asociación Gent-T-Sana. Informes a través de los teléfonos 961 081 362 y 677 519 547.

PILAR IVORRA.

Talleres de Constelaciones Familiares, por Pilar Ivorra, en diciembre. Valencia: sábado 20, de 10 a 14.30 hs. Almazora (Castellón): domingo 28, de 16.30 a 20 hs. www.pilarivorra.org pilarivorra@gmail.com 622 270 210.

EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN.

En febrero de 2015 comienza el curso "El Arte de la Transformación", en Aluna Instituto de Desarrollo de Desarrollo Humano. Informes: www.institutoaluna.com

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

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

FIESTAS LÚCIDAS®

RADIO CITY W.C.
multiespacio evolutivo

NON ALCOHOLIC PARTY

FIESTAS LÚCIDAS

Todos los sábados por la tarde en RADIO CITY



Apertura de puertas a las 17:00 h.

Música grata y alegre, oferta de cócteles sin alcohol, infusiones, zumos, batidos y bebidas sanas.

No se servirán bebidas alcohólicas en toda la tarde.

La puntualidad es respeto.

A las 18:00 se conducirá una actividad que implique música, movimiento y conciencia, a través de dinámicas de grupo, para terminar con la energía muy alta y bailando, y desde ahí se enlazará con la sesión del Dj con luces de discoteca y música que nos permita alcanzar estados cercanos al éxtasis o trance.