

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 90

enero 2015



POR QUÉ PERDONAR

LA CLAVE DEL ÉXITO

FIESTA DEL YOGA EN VALENCIA

HIPÓTESIS ARCANA

DESPUÉS DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL QUE COMENZÓ HACE MÁS DE VEINTE AÑOS, MARIANNA ESCRIBANO, ARTISTA PLÁSTICA Y CATEDRÁTICA, DA A CONOCER SORPRENDENTES TEORÍAS BASADAS EN ASTROFÍSICA Y BIOLOGÍA. CAMBIOS PLANETARIOS Y DEL SER HUMANO

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

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

CONFERENCIA GRATUITA
"EL CAMINO DEL CORAZÓN"
29 de ENERO, a 19.30 hs.

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



Después de las fiestas... cuida tu cuerpo

Biter de Alcachofa



Una deliciosa bebida que favorece la desintoxicación del hígado. También ayuda a digerir mejor, aliviar los síntomas de las molestias hepáticas y controlar el peso con facilidad.

Suero de Leche



Adecuado por su acción depurativa sobre riñones, hígado, aparato digestivo, ayuda eficazmente al organismo a eliminar todas las toxinas que éste acumula.

Pídelos al 635 856 228

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

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales

Sumario



16
EL VIAJE A TU ENCUENTRO



26
FREUD NO TENIA WHATS APP



30
FIESTA DEL YOGA EN VALENCIA

bienestar
04 POR QUÉ PERDONAR.
06 ENERGÍA GRANATE.
08 DISFUNCIÓN EN LA ATM.
12 LACTANCIA MATERNA.

con-ciencia
14 LA KINESIOLOGÍA.

entrevista
18 REGISTRO NÚMERO NUEVE.

interiores
22 LA CLAVE DEL ÉXITO.
24 AÑO INTERNACIONAL DE LA LUZ.
25 ALQUIMIA Y ESOTERISMO EN EL YOGA
28 BIODANZA

la otra realidad
32 ¿AÑO NUEVO?

tiempo libre **34**. el escaparate **35**.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Olga Lava, Jessica Fernández, Mónica Carbonell, Gema Mas, Pilar Ivorra, Emi Zanón, Margarita Llamazares, Ana Pérez, Alicia Santos, Víctor M.



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.

POR QUÉ PERDONAR

Un buen propósito para el año que comienza

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



La capacidad de perdonar es una de las fortalezas que poseemos debido a los efectos positivos que tiene dicha experiencia sobre el bienestar psicológico y emocional de las personas. Para ello, sin embargo, es importante darse cuenta de cómo experimentamos ese proceso interno que se siente desde que nos hacen daño hasta que perdonamos y después que perdonamos; también es necesario tener claro cuándo debemos perdonar y de qué manera perdonamos, qué elementos psicoemocionales y qué acciones se incluyen en el acto de perdonar y cuáles no, qué es lícito sentir a nivel psicoemocional y qué no. También, como es de suponer, no es lo mismo perdonar a alguien que vemos ocasionalmente, que perdonar a una persona con quien convivimos diariamente o a quien no está con nosotros; y de igual modo, es diferente la experiencia cuando se trata de autoperdonarnos.

Cuando nos sentimos dañados

como consecuencia de una agresión o acción ofensiva de otra persona, lo primero que aflora es una experiencia subjetiva de carácter negativo, que suele llamarse de "no-perdón": a nivel afectivo surge el sentimiento de rabia, dolor, tristeza, confusión y también de traición; en lo cognitivo, revivimos con el pensamiento una y otra vez la acción de la injusticia o la ofensa vivida, pueden aflorar pensamientos de venganza, interrogantes de por qué el ofensor ha actuado así o si hemos tenido alguna culpa en lo acontecido, y además, en un primer momento pensamos dar por terminada la relación; por esto, a nivel conductual, tendemos a distanciarnos o evitamos encontrarnos con dicha persona; sin embargo, en algunas ocasiones solemos darnos la libertad de expresar la rabia o el dolor llorando, e incluso enfrentarnos con el ofensor.

El acto de perdonar nos ayuda a eliminar o disminuir esta experiencia negativa, sintiéndonos reconciliados con el otro y principalmente

con nosotros mismos; sin embargo, debemos saber que hay otras formas de sanar o reducir esta inquietud dañina; una forma es, por ejemplo, tomando el control sobre lo que nos pasa, aceptando el daño de forma realista y madura, analizando de manera coherente los sucesos y circunstancias que han estado relacionados con la ofensa, y si es posible, redirigir y transformar el estrés y la rabia consecuentes a la ofensa mediante otras vías de expresión.

Si somos coherentes y realistas, hay hechos límites que son imperdonables, pero como víctimas de un daño tan extremo se debe tener claro que el dolor proveniente de dicha experiencia, con una adecuada terapia, se puede llegar a controlar e incluso superar.

Hay diferentes caminos que nos llevan al perdón, dependiendo de la gravedad del hecho, de su reiteración o su duración en el tiempo, de la persona o las personas implicadas, del momento de nuestra historia de vida en el que se nos ha hecho el

daño, etcétera. Por eso para algunas personas el perdón se puede experimentar como un sentimiento o una emoción, mientras que para otros se expresará mediante pensamientos o conductas.

Existe el perdón unilateral, el perdón interpersonal y el perdón intrapersonal. Se considera unilateral cuando el acto de reconciliación se da exclusivamente en la persona dañada, sin necesitar para nada la presencia, la respuesta o la postura del ofensor. Cuando una persona perdona de esta manera no busca ni espera nada del otro; surge más bien como un deseo personal de abandonar el juicio negativo y el resentimiento para lograr la paz consigo mismo; y aunque puede darse con personas con las que compartimos en el día a día, tiene un efecto especialmente sanador cuando queremos perdonar a alguien que ya no está con nosotros.

En cambio, cuando el acto del perdón es interpersonal requiere de la intervención activa del ofensor, es un "perdón negociado" -como exponen María Prieto-Urzuá y otras autoras en un artículo referente al perdón-, ya que debe darse un diálogo real entre el agresor y la víctima, el agresor necesita identificarse con la acción agresiva y pedir perdón por ello. Para que el perdón sea realmente efectivo y sanador para ambas partes requiere, por lo tanto, tres pasos: la confesión, es decir, el agresor debe admitir que ha cometido dicha acción, luego asumir la responsabilidad con todas sus consecuencias, sin poner excusas y, finalmente, debe expresar verbalmente el arrepentimiento de lo que ha hecho. Cuando no se dan estos tres pasos -algo que ocurre más habitualmente de lo que quisiéramos-, lo común es que la parte dañada se rehúse a perdonar; por el contrario, solemos estar dispuestos a perdonar si quien nos ha agredido admite su acción, asume su responsabilidad sin excusas y muestra arrepentimiento por el daño

hecho. El mantenernos bloqueados en una situación de no-perdón es algo que generalmente termina dañándonos interiormente a nosotros mismos, por eso es necesario aprender a perdonar aunque sea como un acto unilateral, y para ello también es necesario reconocer de manera objetiva la existencia de la ofensa y del daño que nos han hecho, sin posturas de evasión o victimización; luego es fundamental entender lo que ha pasado, analizando el hecho en sí, el contexto, nuestra intervención y, además, las limitaciones del agresor; es decir, para comprender por qué hemos sido dañados, debemos antes entender el propio mundo del agresor, lo que no significa justificarlo, sino simplemente llegar a explorar más a fondo la situación para comprenderla mejor, ya que muchas veces al ponernos en el lugar del otro nos es más fácil perdonar.

Cuando el daño lo hemos causado nosotros, tendemos a evitar pensa-

mientos o sentimientos vinculados a la agresión realizada. Por eso para llegar al autoperdón -perdón intrapersonal- es importante también revisar de manera consciente lo ocurrido para lograr descubrir qué es lo que nos llevó a actuar de tal modo, no para reforzar la culpa, sino que simplemente para conocer mejor nuestros propios límites o debilidades y comprender de manera realista lo sucedido; eso nos ayudará a explorar formas coherentes de reparación del daño, si eso fuese posible, y sobre todo a descubrir mecanismos de reconciliación que nos conduzcan a estar en paz con nosotros mismos. Perdonar refuerza la salud mental, la autoestima y nos abre a la esperanza; podría ser un buen propósito para este año que iniciamos, comenzando por perdonarnos a nosotros mismos.

¡Os deseo un excelente 2015! TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS
Sesiones terapéuticas

Taller:

"Decido Perdonar"

consulta disponibilidad horaria

PATRICIA ABARCA

620865224 - procreartevida@gmail.com

[HTTP://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM](http://procreartevida.wordpress.com)

ENERGÍA GRANATE

*La piedra de enero,
para la creatividad
e innovación*



Carla Iglesias
Aqua Aura

Según el Ayurveda, los meses del año tienen una energía propia, además de la que proviene de cada signo zodiacal. Por esta razón en la India se utilizan piedras de acuerdo al mes en curso por la energía vinculada con la vibración de una gema asociada. El granate es la correspondiente a enero.

El granate, con su fuerza de creatividad e innovación, nos carga las pilas para que podamos emprender proyectos y también extraer la energía más creativa oculta en nosotros.

Esta piedra tiene una energía situada en el segundo chakra (sacro), está regida por el planeta Marte y el día ideal para su utilización es el martes. Es una gema que debe estar potenciada por el fuego, por lo cual se

puede cargar al sol, pasar por la llama de una vela o el humo de un incienso.

Una asociación curiosa, y diríamos "casual", que encontramos en la historia antigua es la utilización de doce piedras en el pectoral del Sumo Sacerdote de Israel. Una de ellas es la que hoy en día se reconoce como el granate. En tanto, los romanos hacían elixir de vino con granate para hacerse más fuertes y también para protegerse en las batallas por el imperio.

Los tipos de granate son los siguientes: piropero, rodolita, almandina y espesartita.

El granate es la principal piedra relacionada con la energía sexual. Colocada en el segundo chakra, estimula las gónadas, potenciando la energía de la sexualidad tanto en el hombre como en la mujer. Una

de las prácticas del tantra consiste en una meditación, donde la pareja se sienta espalda con espalda y sujeta un granate entre las dos columnas vertebrales, visualizando una corriente de energía que nace en el sacro y sube hasta la cabeza.

Al ser una gema potente y fuerte, siempre que se necesite su energía y la persona que la use sea especialmente nerviosa, habrá que combinarla con un cuarzo rosa.

En el comienzo del año, muchos hacemos propósitos, proponemos cambios, tomamos decisiones y empezamos nuevos proyectos. Disfrutemos de la fuerza y la creatividad de esta piedra, utilizándola en este primer mes, enero, consiguiendo almacenar energía para todo el 2015.

La piedra de febrero: amatista. TM

www.facebook.com/aqua.aura

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 pídel-a al 600 269 851 sarimafe@hotmail.com

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 (ERENTE A HACIENDA)
Tel. 963 524 854

DISFUNCIÓN EN LA ATM

*Alivia la tensión
con Kinesiología*

Olga Lava Mares
Kinesióloga e Instructora
de Terapeutas



aTM es una abreviatura literal de Articulación Temporomandibular. Con frecuencia este término hace referencia a trastornos que afectan a la articulación o los músculos de la masticación y que conectan la mandíbula inferior al cráneo. Existen dos articulaciones temporomandibulares, una a cada lado de la cabeza, localizadas justo al frente de los oídos.

Muchos síntomas relacionados con la ATM son causados por efectos del estrés físico sobre las estructuras alrededor de la articulación. Algunos factores desencadenantes de una disfunción pueden ser una mala mordida, dispositivos ortodóncicos, el estrés y el rechinar de los dientes.

Una mala postura puede también provocar síntomas de ATM, por ejemplo, mantener la cabeza hacia adelante todo el día mientras se está mirando un ordenador tensiona los músculos de la cara y el cuello. También existen otras posibles causas como artritis, fracturas, dislocaciones y problemas estructurales presentes al nacer.

La ATM influye de forma global en todo el cuerpo, incluyendo el esqueleto, los músculos, los nervios, el sistema energético de meridianos y los líquidos corporales. De modo que una disfunción en ATM puede producir síntomas muy variados. Desde los típicos dolores en la mandíbula, cuello, cabeza o espalda, hasta el bloqueo o la dificultad para abrir o cerrar la mandíbula. Otro tipo de síntomas que aparentemente no están relaciona-

dos como la tendencia a la hernia de hiato, la función de la válvula digestiva (VIC) o la función del tracto digestivo están afectados por la integridad y el equilibrio de la ATM.

Con Kinesiología tratamos estas disfunciones de forma holística, puesto que todo está conectado en nuestro cuerpo. A través del test kinesiológico averiguamos cuál de estos cuatro aspectos es mejor trabajar para conseguir el equilibrio general:

Estructura. Las estructuras relacionadas con la ATM abarcan: el disco cartilaginoso en la articulación, los músculos de la mandíbula, la cara y el cuello, los ligamentos, los vasos sanguíneos, los nervios cercanos y los dientes. Hay que tener en cuenta que cualquier trastorno en la mandíbula puede haber

afectado directamente al cráneo, occipital, esfenoides, mastoides, vértebras cervicales, primera costilla, etcétera, comprometiendo incluso la postura y la forma de andar.

Nutrición. Ayuda en la eliminación de metales pesados, sobre todo para las personas que llevan amalgamas. Todo ser humano necesita los oligoelementos en pequeñas dosis para el buen funcionamiento de sus funciones celulares. Tenemos ejemplos de metales como el hierro, que es un elemento vital para la formación de glóbulos rojos. Lo que hace que estos elementos resulten tóxicos o se conviertan en "metales pesados" son las concentraciones en las que pueden presentarse y su densidad molecular. Estos metales cambian su estructura biológica natural mediante procesos químicos, como pueden ser la oxidación, los tratamientos industriales, etcétera, siendo absorbidos por nuestro cuerpo a través de la alimentación, el aire que respiramos o las partículas que se posan en la piel. Dentro de la categoría de metales pesados hay sustancias como el aluminio, el plomo, el mercurio o el cadmio. Se sabe que la cantidad más grande de mercurio que entra en nuestro cuerpo es a través de los empastes de los dientes. La amalgama usada en éstos contiene normalmente un 50% de mercurio. Estas sustancias se convierten en peligrosas porque nuestro organismo no está preparado para eliminarlas, acumulándose en los riñones, los nervios, la grasa, los huesos, la piel, los pulmones, la tiroides o el cerebro, con el riesgo que eso conlleva.

Energía. Utilizando técnicas energéticas se restablece el libre flujo de la energía vital en los diferentes meridianos. Como consecuencia la persona volverá a tener recursos para recuperar el equilibrio y el poder sanador que el propio cuerpo tiene. TM

Emoción. A nivel emocional puede haber información grabada en la ATM relacionada con ira no ex-

presada o con miedo o una reacción de supervivencia. Por ejemplo, en un accidente los músculos de la mandíbula se apretarán para proteger el cerebro y la médula, una respuesta que el doctor Carl Ferreri llama "mandíbulas defensivas". Este estrés emocional podría todavía estar presente en los músculos años después, provocando como resultado una mandíbula crónicamente "tensa". Con Kinesiología no solamente se libera la tensión muscular, sino que a menudo se liberan emociones subconscientes mantenidas largo tiempo.

Energía. Utilizando técnicas energéticas se restablece el libre flujo de la energía vital en los diferentes meridianos. Como consecuencia la persona volverá a tener recursos para recuperar el equilibrio y el poder sanador que el propio cuerpo tiene. TM

El 17 de enero se impartirá en Valencia un taller para aprender a liberar la tensión en la mandíbula a través de técnicas kinesiológicas sencillas y eficientes.

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que tengan síntomas, como apretar los dientes constantemente, dolor de muelas y mandíbula como dormida, mandíbula rota y con una placa de titanio insertada, incapacidad para abrir la boca tras un tratamiento dental agresivo, mandíbula completamente desencajada, chasquido de la ATM, bruxismo, aparatos en los dientes, dolor severo o rigidez en la mandíbula, cuello, hombros y espalda. O simplemente si tienes interés en aprender la técnica para ayudar a otros y a ti mismo.

No es necesario tener conocimientos de medicina, anatomía o kinesiología.

Plazas limitadas. Reservas a través del 679 320 928, www.olgalava.com

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

Kinesiología Biomagnetismo Flores de Bach
Restauración Bioenergética Reiki
Homeopatía Fitoterapia Test de alimentos

CURSOS DE KINESIOLOGÍA EN VALENCIA

Introducción a la Kinesiología
Taller de Test Muscular
Libera tensión en la mandíbula
Kinesiología Integral y Evolutiva
Kinesiología del Alma

¡CREA EL CAMBIO QUE QUIERES EN TU VIDA!



Olga Lava Mares

Cita previa: 679 320 928 - www.olgalava.com

COMPROMISOS SINTAGMA

ENERO 2015 "Deja de pedalear bicicletas sin cadena."



TUINA Y TRAUMATOLOGÍA CHINA
10 y 11 de enero - Dr. Huan Guo y equipo



FLORES DE BACH
8 de enero de 16 a 20h. - Con M^oJo



REFLEXOLOGÍA PODAL
17 y 18 de enero - Con Cristina



PUNTOS GATILLO
24 y 25 de enero - Dr. Portillo y equipo



AURICULOTERAPIA
10 y 11 de enero - Con Julio



INSTRUCTOR DE PILATES
31 enero y 1 febrero - Con Norma y Fany



SPA-BALNEO-AROMATERAPIA
31 enero y 1 febrero - Con Alfredo y Santi

COMPROMISOS SINTAGMA



"Deja de pedalear bicicletas sin cadena." FEBRERO 2015



AURICULOMEDICINA NOGUER
7 y 8 de febrero - Con Salvador



HOMEOPATÍA
14 y 15 de febrero - Con Violeta



SHIATSU
14 y 15 de febrero - Escuela Japonesa



MASAJE HAWAIANO LOMI-LOMI
14 y 15 de febrero - Con Bárbara (creadora)



DRENAJE LINFÁTICO
21 y 22 de febrero - Wodder



QUIROMASAJE INTENSIVO
10 de marzo - Con Santi y Mar



C/ Padre Rico, 8. VALENCIA - Tel. 963859444
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

EMT : a 2 minutos parada "Jesús María" (2, 3, 22, 60, 61, 62, 63, 80)

Metro : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

MetroBus : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"



C/ Padre Rico, 8. VALENCIA - Tel. 963859444
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

EMT : a 2 minutos parada "Jesús María" (2, 3, 22, 60, 61, 62, 63, 80)

Metro : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

MetroBus : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"



LACTANCIA MATERNA

Beneficios nutricionales y ventajas para el bebé y la madre



Jessica Fernández Donate

amor con los brazos lo das con el pecho y la dependencia emocional de la madre que eso crea. También es como decirle al bebé: "No dejes de ser bebé". Nutricionalmente no tiene sentido ya que pasado el año de vida ya ha obtenido los beneficios nutricionales e inmunológicos.

En la lactancia materna lo primero en aparecer es el calostro, el oro más blanco. El calostro es un líquido denso, cremoso y de color amarillento que suele aparecer a los tres días después del parto y es muy valioso desde el punto de vista nutricional ya que aumenta las defensas inmunitarias del recién nacido. El calostro es del todo suficiente como primer alimento, en espera de la subida de la "au-

téntica leche". Con el paso de los días el calostro se aclara hasta que la leche consigue un color blanco. Una madre puede producir de 7 a 12 mililitros de calostro, independientemente del peso del niño y de su necesidad nutricional. El calostro tiene el mismo sabor que el líquido amniótico, lo que proporciona al bebé un sentimiento de seguridad porque es de lo que se alimentaba en su periodo fetal, convirtiéndose en la mejor bienvenida al mundo. También proporciona un importante aporte de inmunoglobulinas A, que son necesarias para proteger al organismo ya que no somos capaces de producirlas por nosotros mismas hasta el tercer mes de vida. Su función es la de

proteger las paredes del intestino y el aparato respiratorio de los ataques de microorganismos patógenos, neutralizando también sus toxinas.

La lactancia materna también ocasiona menos alergias, problemas de piel en neonatos, disminuye el riesgo de muerte súbita, contribuye a un correcto desarrollo del cerebro y los nervios, asegura un buen desarrollo dental y maxilofacial.

Para el desarrollo de los dientes es importante, ya que el agarre del bebé al pecho, distinto al del biberón, favorece el adecuado desarrollo de la mandíbula y las demás estructuras de la boca, evitando, posiblemente, la necesidad de aparatos de ortodoncia. También contribuye a la prevención de las caries dentales.

En cuanto a la alimentación de la madre, es importante decir que es una tontería doblar la cantidad de las comidas porque das el pecho y hablar de alimentos exclusivos para la lactancia. Hay que comer según el hambre que se tenga, dejando de lado el peso. El consumo energético que conlleva la lactancia nos ayudará a recuperar poco a poco la línea sin necesidad de dietas estrictas. Basta con mantener una alimentación rica en frutas y verduras, pastas, arroz, pan integral, legumbres o cereales, queso, leche y yogur, aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla, margarina, frutos

secos y súper importante beber como mínimo un litro y medio de agua al día.

Durante la lactancia es conveniente evitar en primer lugar el alcohol, ya que pasa directamente a la leche, pudiendo perjudicar al bebé, y no tomar estimulantes como café, té, etcétera.

Para mantener una buena producción de leche bastará con que el bebé tome el pecho correctamente; a más succión, más producción de leche. Otro aspecto importante para la producción de leche es descansar entre toma y toma. También ayuda beber infusiones como hierbaluisa, hinojo o anís, que contribuye a aumentar la producción de leche.

Las ventajas de la lactancia materna también son para la madre ya que nos ayuda con la depresión postparto por la producción de oxitocina, que favorece el descanso y la relajación de la madre. Aunque la mayor ventaja y lo más emocionante es el vínculo que se crea entre la madre y su bebé, convirtiéndola en un momento único y una experiencia inolvidable.

Pero cómo alimentar a tu bebé es una decisión personal y libre. Deja que sea tu decisión y no a la de otros, sin sentirte ni coaccionada ni frustrada por la sociedad ni por ninguna opinión. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com



*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*

Consulta
PROMOCIONES



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Tel. 96 344 76 01

clinica@clinicadentalmartarazona.com



LA KINESIOLOGÍA

“El mejor remedio está en nuestro interior”

Mónica Carbonell Pastor
Kinesióloga, instructora de Brain Gym® y periodista



nacida en el seno de una familia de médicos, siempre he tenido presente la importancia de la salud. Por esta razón, cuando padecí estrés ejerciendo como periodista en televisión, busqué una solución integral y duradera que tratara no sólo los síntomas sino también el origen de mi malestar. Descubrí entonces la Kinesiología, que me permitió escuchar mi cuerpo y aprender a cuidarme. Seducida por su dimensión holística y su vocación educativa hacia la salud y el empoderamiento personal, decidí formarme en Kinesiología Psicoenergética con el fin de compartir y divulgar los beneficios de esta disciplina.

La Kinesiología tiene sus inicios en Estados Unidos en los años sesenta, combina la Medicina Tradicional China con técnicas de la quiropráctica, la fisioterapia, la PNL y la nutrición. Es una disciplina de prevención natural de la salud que fomenta el equilibrio físico, mental y emocional. Establece un diálogo con el cuerpo a través de las reacciones musculares pro-

vocada por las memorias de estrés. Una vez localizadas se pueden desactivar para permitir un patrón de conducta más funcional y adaptado a las situaciones cotidianas. Mediante técnicas suaves como la estimulación de puntos reflejos, movimientos específicos del cuerpo, visualizaciones o juegos de rol, la persona se libera de sus bloqueos energéticos. De esta manera recupera su energía vital y adquiere herramientas útiles para un bienestar duradero.

Características

- Busca el origen del desequilibrio: a través de un test muscular la persona identifica los factores estresantes y los bloqueos emocionales.
- Fijación de objetivos saludables: la persona toma conciencia de sus prioridades.
- Correcciones personalizadas: la persona aprende técnicas de autoequilibración.
- Visión global y educativa: la persona se responsabiliza de su salud y su bienestar.

Beneficios

- Gestionar mejor las emociones: estrés, ansiedad, situaciones traumáticas, fobias.
- Obtener un bienestar físico: dolores musculares, fatiga, problemas de sueño y digestivos.
- Desarrollar recursos: favorece la concentración y la memoria, permite liberarnos de patrones inconscientes, alcanzar fácilmente nuestros objetivos y desarrollar nuestro potencial.

Para quién

- Vida laboral: Identificar y gestionar el estrés. Optimizar la gestión del tiempo y los objetivos. Manejar la comunicación.
- Vida personal: Mejorar la salud y potenciar la capacidad innata de regeneración.

Aumentar la autoconciencia para mejorar nuestros hábitos.

Ayudar a descubrir nuestra razón de ser.

• Vida escolar: Mejorar la concentración, la memoria y la organización.

Vencer la timidez, los miedos y las dependencias.

Favorecer la autoestima.

Para todas las personas que como yo estén interesadas en conocerse mejor y aprender esta técnica, comenzamos la formación de Kinesiología en el Instituto Valenciano de Terapias Naturales en enero. TM

Para más información info@institutovalencianodeterapiasnaturales.com, 960 03 41 19.

Clases semanales en:

Totart
Centre d'Art Independent
Calle Paileter 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

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



INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

Centro de medicinas naturales y alternativas.
Formación y consultas



Comenzamos el año con nuevas formaciones:



Kinesiología
Flores de Bach
Reflexología Podal
Iridología
Salud Integrativa...



C/ Xàtiva 4,
escalera izquierda, puerta 1
Valencia

Contacto: 960 03 41 19
info@institutovalencianodeterapiasnaturales.com



EL VIAJE A TU ENCUENTRO

*La excelencia de
ser tú mism@*

Gema Mas Fuster



Te has preguntado alguna vez si te conoces, si te muestras libremente a los demás como eres y si verdaderamente tu autoestima es alta y te respetas y amas lo suficiente? Caemos en la tendencia de olvidarnos en atender lo más importante en la vida cotidiana que vivimos y que eres tú mismo.

Y las consecuencias que nos llevan después del desencuentro con nosotros mismos es vivir situaciones que, sin querer y sin saber ni el porqué, se repiten a menudo en las experiencias donde nos relacionamos con el mundo en general, como el vivir miedo a tomar decisiones y equivocarse, ser rechazado y no querido (y terminar comprando el cariño a los demás para ser aceptado), sentir la incertidumbre de no encontrar el camino profesional donde expresar los dones y talentos que se tienen, vivir conflictos en las relaciones con los demás como pueden ser los padres, la familia, la pareja, los amigos, hasta con el dinero...

Afortunadamente vivimos en un momento donde las posibilidades, ayudas y caminos son muchas para vivir la aventura de "encontrarse un@ mism@". Así que, si estás preparad@, ten tu brújula a punto para guiarte en ese camino de consciencia y amor de la mano de María Luisa Becerra, una gran viajera de la vida que ha acompañado a muchos caminantes por todo el mundo.

Te propongo asistir a un taller vivencial si quieres un camino donde conectarte con tu corazón y vivir desde

el profundo y verdadero significado de la autoestima. Donde se aprende a amarse y a amar a los demás, convirtiéndose en una persona que busca la referencia del amor dentro y no fuera. Comprenderás que conocerte y tener relaciones exitosas con los demás es una sola cosa.

El renacimiento o respiración consciente es uno de los medios que te conducirá por este viaje a tomar conciencia de cómo las memorias de tu nacimiento, genealogía y educación han condicionado tu conducta y tus comportamientos. En este taller descubrirás tu potencial ilimitado en un espacio de amor y reconocimiento. Tú eres el más importante de tu vida, ¿lo sientes así? Pues solo desde ese espacio encontrarás tu propósito en la vida para llegar a la paz.

Si eliges asistir, ¡tu presencia es bienvenida! TM

*Taller impartido por María Luisa Becerra.
Renecedora certificada en la Inspiration University
(Leonard Orr), certificada del ISLP. Programa internacional
de Liderazgo (Bob Mandel USA), Master Teacher del ISEP.
Proyecto Internacional de Autoestima (Bob Mandel USA).
Trabajó durante 22 años en el acompañamiento emocional
de la embarazada y sus parejas (Venezuela). Creadora y
directora de la Escuela Internacional de Renacimiento Amor
y Vida en la isla de Lanzarote, Canarias. Autora del libro
"Nacimos para triunfar", editorial Obstore.*

— Taller —

EL VIAJE A TU ENCUENTRO

La Excelencia De Ser Tú Mism@

con María Luisa Becerra M.

CONFERENCIA GRATUITA
19 de Febrero de 2015

¡Una experiencia que no te puedes perder!



VALENCIA 1ª edición
Conferencia gratuita
Fecha: 19-02-2015 (18 horas)
Lugar: Wayco
C/ Gobernador Viejo, 29 46003 Valencia

Lugar Taller: Espai Llum
C/ Luis Santángel, 29 46006 Valencia
Fecha taller: 20-21-22 Febrero
Horario: Viernes de 16h a 20h
Sábado de 10h a 14h y 15,30h a 19,30h
Domingo de 10h a 14h

Contacto Atmanwork:
GEMA MAS FUSTER
696309131
gema@atmanwork.com
www.atmanwork.com

REGISTRO NÚMERO 9

No es un científico, pero una experiencia personal la ha llevado a introducirse en el estudio de la ciencia. Afirma recibir información de un emisario a través de telepatía. La historia de Marianna Escribano, artista y catedrática universitaria, invita a replantear temas trascendentes y al cambio de la perspectiva vigente

-Afirmas que las comunicaciones telepáticas que recibes, Marianna, no las das como válidas o ciertas, sino que buscas contrastarlas.

-Sí, exactamente, mi mente es científica, totalmente. Soy una persona bastante escéptica en todas estas cuestiones que desconocía y me introduje en este mundo que se llama espiritual, que bajo mi punto de vista es todo lo contrario a lo que postula la ciencia, aunque creo que será la ciencia del mañana. Pero pronto lo dejé, no quería formar parte de lo que se me presentaba como un territorio de arenas movedizas y me aparté de todo. Recuerdo que rompí papeles, documentos... Después tuve experiencias, realicé exploraciones e investigaciones que me llevaron a retomar el tema.

-Ciencia y espiritualidad, que anduvieron por sendas divergentes, ahora parecen confluir. Tus libros podrían ser utilizados por los datos de carácter científico que aparecen en ellos.

-Es el territorio en el que pretendo situarme. La espiritualidad tal como la conocemos quizás sea la ciencia del mañana, y esta ciencia está por descubrir todavía. Actualmente se barajan o entremezclan otras situaciones que no tienen carácter científico sino profético, y la mayoría de canalizadores y personas que reciben

mensajes "mesiánicos" dice estar en posesión de la verdad, eso es lo que considero peligroso. Nadie está en posesión de la verdad, lo que tenemos que hacer es tomar estos datos como algo importante que recibimos y que posiblemente llegue a nuestras capacidades intelectuales actuales para que empecemos a barajar más hipótesis. Pero no podemos dar nada por válido.

-Háblanos de los libros entonces. ¿En el primero qué nos encontramos?

-El mensaje estrella dice que en nuestro cerebro se abrirá un registro muy importante, el "cristo" número 9. Inicialmente pensé, por el nombre, que era un mensaje mesiánico, pero el emisario me dijo que no. El cerebro tiene doce registros, estructuras programadas que conllevan unas aperturas periódicas que favorecen la evolución del propio cerebro. Desde el origen se han venido abriendo estas estructuras cerebrales, que dependen del nivel de evolución en que cada persona se encuentre. Cuando abramos el registro número 9 se producirá una gran transformación, aparecerán unas posibilidades hasta ahora impensables. Como si tuviéramos un disco duro muy limitado y nos conectáramos a Internet, ya no servirá el cerebro antiguo.

-Me adelanto un poco, para relacionar estos cam-

bios cerebrales con la modificación de un hueso, el esfenoides, situado en el cráneo, según citas en el tercer libro.

-Según el emisario, el esfenoides se ha ido modificando con cada apertura de registro, en los saltos evolutivos. Científicamente está comprobado, y este hueso ha ido transformando en los miles de años del hombre en la Tierra, y posiblemente tenga un sentido.

-En el segundo libro aparece un personaje singular, un físico nuclear que ha trabajado en el CERN, el laboratorio de investigación en física de partículas situado en Suiza. Y a partir del tema de la antimateria sale la cuestión del Big Bang. El emisario afirma que éste no existió, contradiciendo lo que la ciencia da como un hecho.

-No soy física, pero para mí la explicación del emisario tiene un sentido muy fácil de entender. Según la teoría del Big Bang, hay una gran explosión y una expansión ilimitada. Si fuera así, podríamos llegar a la muerte térmica, que es lo que sucedería si nos vamos expandiendo hasta un infinito. El emisario rebate esta teoría diciendo que con nuestras posibilidades actuales científicas, a través de los telescopios y estudios realizados, no podemos acceder a la contemplación absoluta, total, del universo, del cual vemos



"Estas hipótesis podrían ser el inicio de una investigación", dice Marianna.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Profesora titular en la Universidad de Barcelona hasta 2013 y pintora durante muchos años, Marianna Escribano es doctora en Bellas Artes y licenciada en Historia del Arte por la Universidad de BCN. Descubre el mundo de la espiritualidad a través del arte y se da cuenta de cómo el arte ayuda a configurar y abrir estructuras cerebrales en los seres humanos, tal y como están demostrando en la actualidad las neurociencias.

Fruto de una investigación realizada a lo largo de más de 20 años a partir de una extraordinaria experiencia personal, escribe la trilogía Krysthos (Ediciones Amatista), donde da a conocer la canalización de temas científicos y sorprendentes hipótesis basadas en astrofísica y biología, además de predicciones importantísimas sobre los próximos cambios en el planeta y en el propio ser humano. Contacto: <http://mariannaescribano.jimdo.com>

una diezmillonésima parte. Para que yo entienda, dice que el espacio tiene una forma cóncavo - convexa en

la que se mueve el universo, que al expandirse choca con un extremo, retrocede, se repliega y vuelve al extremo opuesto. Es como si este espacio generara una situación infinita porque la misma energía origina el retroceso al mismo lugar.

-El tiempo se volvería eterno, sería el no-tiempo.

-Efectivamente, el emisario siempre dice que no existe el tiempo. Es una ilusión creada para este proyecto de vida que tenemos y que no deja de ser una ilusión, una proyección. Al parecer, estamos en un ensayo general que se hace en un holograma. Desde mi corta inteligencia y capacidad, entiendo que todo esto expresado así es metafórico, como si nos dieran las pautas para que investiguemos sobre algo muy complejo. No podemos tomarlo al pie de la letra, nos dan un símil.

-Sigamos con el segundo libro, donde narras un viaje iniciático.

-En él cuento una historia cuyos personajes y situaciones, muchas de ellas reales, he debido modificar para no desvelar experiencias mías, muy personales. Cierto es que hay un científico en la selva amazónica investigando temas relevantes y que colabora con los nativos, como también esos poblados indígenas en las montañas situados entre Perú y Ecuador. La forma de vivirlo ha sido muy diferente porque no puedo dar esos datos. He intentado mostrar un viaje iniciático en el cual aparece una raza, a cuyos integrantes los conocen como "los ancianos", que nos está apoyando y cohabita en una zona intraterrena; nativos de la zona peruana y de otros puntos que colaboran y que están intercomunicados con aquéllos, y otras personas que también lo hacen. Me di cuenta de que las personas que contactan "los ancianos" son puras de corazón, nobles, sencillas, que no buscan ni poder ni riqueza, son felices con lo que tienen, en contacto con la naturaleza, y que aman a sus semejantes.

-Habíamos ya mencionado el tema del esfenoide. ¿Encontramos otro mensaje destacado en el tercer libro?

-Lo parte más importante. Cuando el emisario habla del espacio cóncavo - convexo del universo conocido, creado para que sea eterno, dice también que nuestro cerebro ha sido elaborado a imagen y semejanza de este universo. Nuestro proyecto de vida es llegar a ser eternos en el planeta, y por eso lo estamos haciendo habitable. ¿Cómo? Con estas mutaciones que sufre nuestro cerebro llegaremos a una situación paralela a lo que es el universo, es decir el objetivo final es que nuestro cerebro adquiera también esa forma cóncavo - convexa y se está desarrollando a través del esfenoide, que va adquiriendo esa forma. Al modificarse el sistema operativo cerebral se autogenerará la energía

que lo moviliza y que hace que tenga vida el cuerpo físico. Hay una relación directa entre el esfenoide, el universo y el espacio cóncavo - convexo. Es un macrocosmos dentro de un microcosmos, todo hecho a imagen y semejanza, con un principio y una finalidad concreta.

-Aquí tocamos el tema de la reencarnación, para quienes creen en ella.

-Nosotros, los arcanos blancos, somos los creadores de este proyecto y otras razas están ayudando y en el momento del gran cambio, marcharán. La reencarnación no hará falta y habremos adquirido la inmortalidad. Podremos quedarnos aquí o ir a otro lugar. Nuestra raza, según el emisario, es muy evolucionada y no solamente tenemos este lugar para vivir, sino otros varios. La forma de vida será diferente a la que nos imaginamos. Son informaciones muy proféticas.

-¿Quién eres y qué estás haciendo?

-Me lo he preguntado muchas veces. Siento que soy una partícula más de un universo que desconocemos, que forma parte de un todo, y mi colaboración es muy insignificante, como la de todos, pero entre todos llevamos a cabo un proyecto. No soy una iluminada, no tengo la respuesta a nada, pongo en duda absolutamente todo lo que recibo, tomé la decisión de llevar este proyecto precisamente para llegar hasta el final, si es posible, y tener respuestas a tantos interrogantes como los que me hago diariamente. Si consigo desbrozar alguna hipótesis y tener alguna respuesta, habrá valido la pena, pero lo tomo con mucho respeto y desde un punto de investigación y no doy nada por válido porque no lo sé.

-Define quién o qué es el emisario, de quién se trata.

-A lo largo de estos años nos comunicamos de una forma muy fluida. Es como si fuera un colega de fatigas, un compañero de empresa. Incluso, a veces, cuando me transmite un mensaje que no entiendo, dice "no estás entendiendo nada, haz el favor de parar, leer todo lo que te he dicho y cuando lo hayas entendido, volveremos a conectar porque entonces entenderás". Así es la comunicación. Hago preguntas para aclarar cuestiones y él lo hace, y muchas veces comenta que no está bien hecha la pregunta. Intenta acercarse a mis capacidades para que yo reciba correctamente la información. Es un colega que tengo al otro lado, según él, de la misma raza, y me advierte que yo tengo esa información, que no recuerdo porque venimos sin memoria. Resulta ser muy coloquial.

-Seré el abogado del diablo: ¿y tú te lo crees?

-No, tengo muchas dudas cada día. Precisamente me dice "tú fuiste seleccionada y tú elegiste este trabajo

porque tienes una mente científica y dudas siempre. Tienes que seguir con la duda". Siempre sugiere que todos los que estamos en el planeta dudemos de él y de todos los emisarios que emitan mensajes. "No creas nada de lo que te diga, ponlo en duda e investiga. Tenéis que contrastar datos e investigar", es su consejo.

-¿Hay algo de lo que recibes como información que te cuesta aceptar?

-Los contenidos para mí son como ciencia ficción, no sé si serán verdad. Veo más cerca de la comprensión y posible hipótesis a valorar el tema evolutivo del cerebro. Desde muy pequeña he tenido gran curiosidad por el cerebro, incluso en la universidad. Soy artista, mi mundo es el arte, sin embargo siempre me he decantado por estudiar el cerebro creativo, investigar los hemisferios cerebrales, por qué unas personas tienen cualidades creativas más que otras. La mayoría no desarrolla sus capacidades cerebrales y se sabe que nuestro cerebro, si no lo usamos, envejece. Nuestro cerebro está por explorar, es un potente ordenador del que sólo utilizamos el Word para escribir. Le doy un poco de credibilidad a que ahora tengamos un gran cambio. Las hipótesis del emisario podrían ser ciertas o el inicio de un trabajo de investigación. En cuanto al tema de astrofísica, no sabemos, evolucionamos muy lentamente para tener respuestas, pero podríamos indagar esas hipótesis.

-Para ti, ¿qué tiempo estamos viviendo?

-En un tiempo que nos permite tener sentido común, apartar todo lo que nos puede interferir, situaciones que damos por válidas, tenemos que buscar otras respuestas. Personalmente creo que la estructura que poseemos ahora a nivel de comprensión es muy con-

tradictoria con lo que tendría que ser. Utilizamos más el hemisferio izquierdo que el derecho, y me preocupa. Si tuviéramos una apertura hacia muchas cosas tal vez barajaríamos otras hipótesis. Nos encontramos en el punto de inflexión en que puede decantarse hacia una situación de que todo es posible o cerrarnos a posibilidades, con lo cual estaríamos en un proceso de involución. La ciencia avanza con el cerebro izquierdo, cuando es un tiempo de tomar conciencia desde otro punto de vista. Nuestra civilización está en crisis, todo lo está. No nos sirve el sistema político, económico, los apoyos religiosos... Todo se desmonta, es el momento de pararnos y abrir otras puertas, una posibilidad para investigar, porque hasta ahora tenemos respuestas limitadas.

-¿Tenemos libre albedrío?

-Claro, algunas teorías afirman que la historia se repite cíclicamente, que no somos capaces de aprender de los errores que hemos cometido. Ahora es el momento de darnos cuenta de ello para no caer en lo mismo.

-Si esto "ya pasó", ¿cómo termina esta historia?

-Es la pregunta más importante de todas, y es lo que no entiendo. El emisario dice que todo está hecho y todo está por hacer, que todo es un ensayo...

-¿Habrá otros libros?

-Sí, estoy ahora finalizando el cuarto, referido a la auténtica identidad y misión del llamado Jesús de Naret, el proyecto de vida y los suplentes que vinieron para el proyecto. El emisario cuenta que era un arcano blanco como nosotros, que vino a explicar el proyecto pero no fue entendido. Tal vez desvele muchos misterios que la iglesia católica y otras no dieron respuesta. TM



LA CLAVE DEL ÉXITO

La aceptación de la realidad tal y como es



Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora en Constelaciones Familiares y Formadora

en primer lugar deberíamos definir qué es el éxito. Para algunas personas el éxito radica en tener una pareja estable y una familia completa. Otras en cambio se sentirán exitosas si son reconocidas profesionalmente...

Sin embargo, todos estamos más o menos de acuerdo en que una persona se puede considerar exitosa si todas las áreas importantes de la vida están equilibradas, algo

así como "salud, dinero y amor"; esto nos haría sentir lo que llamamos felicidad.

Partiendo de esta base, cómo conseguir tener una vida exitosa, abundante y plena dependerá de varios factores, pero sin duda el más importante tiene que ver con la aceptación. La aceptación de todo lo que es, tal y como es.

La aceptación de la realidad tal y como es, es señal de madurez, de haber dejado ya de soñar y fantasear en cómo deberían ser las

cosas y las personas, y vivir en la realidad.

Desgraciadamente, el "chip" de la aceptación no lo traemos de serie, lo vamos "instalando" poco a poco en nuestras vidas y en nuestras mentes a base de vivir frustraciones, desengaños, pérdidas, etcétera.

Cada "no" que recibimos cuando somos pequeños y que impide que suceda aquello que deseamos en ese determinado momento, ya sea degustar una golosina o asistir

a una fiesta, nos enseña a lidiar con la frustración y es un muy buen ejercicio para ir madurando de una manera gradual y sana.

Instalar el "chip de la aceptación" nos ayudará a vivir los sabores de la vida sin sentirnos las víctimas de un destino cruel. A ser tolerantes, no sólo con las circunstancias, sino con las demás personas, a las que también debemos aceptar tal y como son, sin intentar cambiar nada ni a nadie para que se ajuste a nuestros modelos de pareja, jefe, empleado, vecino, amigo, etcétera, dejando que cada cual sea quien es y tomando lo que cada uno tenga para nosotros como un regalo.

Y esto empieza por la aceptación de los padres tal y como son. Madurar es dejar de reprocharles a nuestros padres lo poco o mucho que nos dieron o nos dejaron de dar. Nos dieron LA VIDA, una crianza, nutrición, una educación, y sobre todo AMOR, y hacer con todo ello algo mejor de lo que ellos pudieron hacer con lo que recibieron a su vez de sus padres.

Exigir a los padres que nos hayan amado más, acariciado más, que hayan sido más amorosos, generosos, accesibles, cálidos, juzgándoles de cualquier modo, como poco amorosos, fríos, distantes, avaros, es el camino más rápido para el fracaso y una vida de sufrimiento.

En vez de ello, deberíamos agradecer lo que nos dieron, en primer término, la VIDA, algo que jamás podremos devolverles, ¿cierto? Y luego todo lo demás. Ellos dieron lo que pudieron dar, lo que habían recibido, y lo hicieron de la mejor manera que supieron, con los escasos recursos con los que contaban en la época que les tocó vivir.

Pensar que no se ha recibido suficiente amor, etcétera, y sentirse



escaso es solamente una manera de autoboicot. Funciona muy bien, es infalible. Si te sientes escaso, acabas siéndolo sin duda ninguna.

Si por el contrario agradecemos de corazón lo recibido, no sólo de nuestros padres, también de la empresa donde trabajamos, de nuestros clientes, de nuestros amigos, incluso del planeta en que vivimos, entonces abrimos la puerta

por donde va a entrar a raudales la abundancia a nuestras vidas.

Recordemos siempre que la abundancia es un movimiento del espíritu hacia el que toma todo en su vida tal y como es, y a todos tal y como son, agradeciendo cada pequeño detalle como un regalo. TM

pilarivorra@gmail.com

Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacimiento
Chamanismo
Constelaciones Familiares



Talleres
Sesiones
Formación

Desde mi corazón agradecido es un privilegio poder llegar a todos vosotros y desearos ¡un año de éxito y prosperidad!



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

AÑO INTERNACIONAL DE LA LUZ

Proclamación de la Asamblea General de Naciones Unidas para el 2015



Emi Zanón Simón
Escritora y comunicadora

Según lo publicado por el Intituto de Óptica de Madrid, "la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó en su LXVIII sesión el año 2015 como Año Internacional de la Luz y de las Tecnologías Basadas en la Luz. Dicha resolución cuenta con el copatrocinio de 35 países, entre los que se encuentra España. Mediante dicha decisión, la ONU reconoce la importancia que la luz y las tecnologías basadas en la luz tienen en la vida de los ciudadanos del mundo, en el desarrollo de la sociedad y en los retos a los que se enfrenta la humanidad. La luz juega un papel fundamental en nuestra vida cotidiana. Ha revolucionado, entre otros aspectos, la medicina o la manera de fabricar productos y ha posibilitado el desarrollo de Internet.

"Durante siglos, la luz y sus aplicaciones han constituido un elemento de unión que trasciende todas las fronteras, no sólo las geográficas sino también las de naturaleza cultural, de género o edad. La luz constituye, asimismo, un tema enormemente atractivo a la hora de motivar diferentes aspectos educacionales. En este sentido, el aumento de la conciencia mundial sobre la difusión y enseñanza de la ciencia, en particular la relativa a la luz y sus tecnologías, es esencial para abordar retos como el desarrollo sostenible y la mejora de la calidad de vida debido a su impacto directo en áreas como la

energía, la agricultura, la salud o la educación".

Tras el artículo que escribí el pasado mes de diciembre, "All we need is Love" (Todo lo que necesitamos es Amor), en el que recordaréis que hablaba de la "nueva frecuencia de la Luz en el planeta", me ha llenado de felicidad el hecho de que el nuevo año que ha comenzado sea declarado por la ONU como el Año de la Luz, pues aunque lo enfocan en su aspecto científico y tecnológico, no deja de ser un reconocimiento -desde sus inconscientes quizá- a la Luz. Porque, ¿acaso es una casualidad este hecho? ¿Es casualidad que enfoquemos nuestra atención en la Luz? No. No lo es. Las casualidades no existen. La nueva era de la Luz es ya una realidad. Todas estas iniciativas forman parte de los cambios masivos de conciencia que estamos experimentando, enfocados en el nuevo paradigma "holístico", en el paradigma de la unidad, de la luz y del amor.

Si el mundo científico va a enfocar toda su atención y energías hacia la Luz en este 2015, ¿qué no haremos desde la espiritualidad? Propongo enfocar intensamente nuestra Luz personal en tres vías de acción: la primera "social", ayudándonos los unos a los otros tanto como podamos; la segunda "ecológica", respetando al máximo a nuestra madre Tierra; y tercera "personal", enfocarnos en nuestro crecimiento personal. Es, esta última vía de acción, la más importante de todas a mi en-

tender, pues es con nuestro mayor crecimiento personal, con nuestra mayor apertura de conciencia, que conseguiremos responsabilizarnos plenamente de nuestras acciones y que la Luz que hay en cada uno se manifieste, trayendo a nuestras vidas todo lo que necesitamos.

Por tercer año consecutivo, quiero agradecer de corazón a Aurelio Álvarez (director de esta revista) y a su equipo el darnos la oportunidad de compartir nuestras experiencias y sentir a través de las páginas mensuales de TÚ MISMO: un con-solidado y buen referente de los

nuevos senderos por los que tarde o temprano tod@s vamos a caminar.

Gracias, lector de TÚ MISMO: ¡que en el 2015 toda la Luz de tu Ser sea manifestada! TM

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

ALQUIMIA Y ESOTERISMO EN EL YOGA

Víctor M. Flores

Recibo a diario mails al respecto de algunos aspectos esotéricos que encierra el yoga, acerca de los siddhis (poderes potencialmente mágicos); acerca de los Naths, los señores de la luz, y muchos otros temas que se han convertido en leyendas cuando no en embaucamientos. El yoga de hoy en día no es, naturalmente, esa herramienta de faquires y magos que en su día lo fue y que buscaban trascender para convertir al ser en el Súper Ser, aunque tampoco deja de serlo pues se haya implícito en su filosofía. Simplemente la mayoría de los practicantes del siglo XXI no tienen como meta ese objetivo, conformándose con sus beneficios inmediatos: paz, bienestar, salud, del mismo modo que el practicante de ninjitsu no busca convertirse en ninja

La búsqueda espiritual en el yoga comienza y acaba en lo que los jivan-mukti, los liberados en vida, llaman Perla Azul. Lo que no sea su búsqueda supone no volver a la Casa, el Absoluto. Quien está perdido y quien encuentra siempre es el mismo. Pero quien ha visto a la Perla Azul, ya no.

Aparentemente sigue siendo carne, un conjunto de tejidos que cubren vastas redes de circuitos nerviosos, vasos sanguíneos, estructuras óseas de sustentación, sacos viscerales, órganos motores y pensantes, órganos destinados al placer y residencia de un alma inmortal. Como el autista o la persona en coma su mente es un misterio. Vive en otro plano, no en otra realidad. En otra realidad viven los locos. Crean que voces misteriosas

les hablan, pero el plano es una supra-realidad. Nuestra sociedad suele interpretar a la muerte cerebral con la muerte.

El jivan-mukti es un muerto en vida dado que ha cesado a la mente, según la entienden los países industrializados, pero no ha cedido su cuerpo a la muerte, pues sigue con la función vital que es el procesamiento del prâna (la respiración, la alimentación). Esto indica que cuerpo, mente y espíritu son indistinguibles.

En el yoga nos dicen que es su unión, pero esta descripción es simplista puesto que quien está separado de su mente duerme y el alma separada del cuerpo es un fantasma. La Perla Azul es la manifestación de la muerte cerebral y el nacimiento de la no-mente. Es un agujero negro que permite establecernos en la fuente donde se constela el Uno que supera a la multitud (el binomio tú-yo). Muerta la mente, muerto el ego.

Vislumbrar a la Perla Azul en su esplendor es de segundos, pero con repercusiones en la eternidad no sólo del individuo, sino del mismo universo, dado que la muerte de un ego supone una conmoción cósmica.

Hay muchos templos donde buscar a la Perla Azul, pero sólo uno es verdadero. Lo llamaba Teresa el *Castillo Interior*; Buda, las Santas Moradas: el mismo buscador. Kundalini es la energía durmiente que mediante el yoga hay que desanillar para que nos permita acceder a esa perla que se encuentra en perpetua huida. El coito entre Shivá (la conciencia) y Kundalini (la energía) sólo es posible por la voluntad de querer sumergirnos en el insoldable corazón de la eternidad. TM

FREUD NO TENÍA WHATS APP

"Tu tarea no consiste en ir en busca del amor, sino en deshacer las barreras dentro de ti".

Un Curso de Milagros

Margarita Llamazares



Querido Freud, te hubiera bastado meterte en la red para darte cuenta de que no nos sostenemos sólo con el trabajo y el amor de pareja. Hay algo más. Y eso es lo que nos permite actuar con serenidad en medio de lo adversidad. Eso es todo, propósito, movimiento, alegría, fuerza, acción, elecciones. Pero, claro, no tenías WhatsApp. Ahora no hubieras tenido que explicar en tantos tomos lo que estaba cantado. Ni poner en boca de Platón lo que hoy todos sabemos que es el ego. "Dijo Platón que los buenos son los que se contentan con soñar lo que los malos hacen realidad". Lo cierto es que pusiste la piedra angular de lo que hoy conocemos como ciencia de la psique (alma). Lo inconsciente. Sin Face ni nada.

Los descubrimientos contemporáneos alrededor del espíritu y la psique nos están llevando por derroteros que nunca pudimos imaginar. El trabajo con las corrientes cerebrales, como en TIC; la biodescodificación, un Curso de Milagros, pasando por el desdoblamiento del tiempo que empezó con Garnier y ha continuado con autores como A. Casado, por ejemplo, están poniendo en primer plano lo abstracto.

Y es que el Ser nunca estuvo fuera de juego; fuera del juego sí, observándolo, pero más en ti... que ese bolsillo que te cae encima del corazón. Las bases de la psicoterapia contemporánea ya incluyen a esa fuerza coherente y cohesiva como una manera de estudiar, a vista de pájaro, la totalidad que somos. Y en la medida en que los tiempos se aceleran, los descubrimientos se multiplican y se van

enlazando unos con otros para llevarnos a atisbar el mapa cuántico de nuestra riqueza intemporal. Tenemos dentro una bomba de felicidad que se activa por ley cuando hay amor, aceptación, entrega, inteligencia emocional, expectativas cero, decisión, en fin, comprensión de que todo conflicto está en la mente. En un error de percepción. Eso explica casos como el de Mujica, presidente de Uruguay, y de tantos antihéroes que lo son por su condición de "esto es lo que hay y además lo elijo". Me viene David Carse, el carpintero autor de "Perfecta brillante quietud", uno de los seres más lúcidos del momento, que renuncia a ir de gurú y se dedica a cuidar de sus padres ancianos desde un nivel de realización, humildad, nada despreciable.

El cuerpo es sólo una porción mínima de nuestra estatura real. Pero

si no permitimos que las distintas emociones lo atraviesen, y aceptamos que se disuelvan en el resplandor de algo mucho más vasto, el proceso de llegar a Ser se detiene. El único trabajo es irradiar. Necesitamos de un proceso porque el ego no va a querer esfumarse así como así; el que es sólo el chico de los recados decide radiarnos la vida y contamos todo tipo de proyecciones en las que caemos atrapados. Entonces un miedo líquido empieza a invadir nuestras venas y... ¡voilà!, nos volvemos diminutos y manejables por una mente que no sabe adónde va, desconocedora de todo propósito que no sea autoinflarse como contraveneno.

¿Existen atajos? No, pero hay salidas hechas de movimiento y conciencia. Nada como el movimiento me ha llevado a experimentar el olvido del cuerpo-mente y la unidad. Estados de pura bienaventuranza.

El movimiento invita a sentir y a la vez desconectar para ver lo mismo desde otro lugar. En palabras de Gabrielle Roth, creadora de los 5 Ritmos, el movimiento cura, y la conciencia nos enfoca a abandonar la identificación con una mente que sólo se cree un cuerpo, y a centrarla en la lógica que sostiene la vida en estos planos virtuales y más allá de toda forma. La conciencia lleva a la acción lúcida. Ahora es cada vez más imprescindible salir de una sesión con la sensación de "¡ahjaa!, esto es la libertad, por fin llegué a casa".

Movimiento y conciencia son caminos de desprogramación en el recinto sagrado de parar de hacerse daño. El enemigo siempre estuvo a tiro y sus armas son la culpa, el miedo, y no mires dentro, ahí sólo hay dolor. El ego se las trae. Mientras, nuestro verdadero hogar espera a que destapemos el cielo que ya está dentro. En la inocen-

cia que nunca dejamos de Ser. Esto que suena sencillo, y lo es, requiere de un aprendizaje insistente para que nuestros sucesivos programas dejen de dar la vara y la comprensión llegue con cada certeza.

Te invitamos a un espacio donde explorar lo que sientes e ir más allá de ello es la oportunidad de decir quién eres en tu vida. Un lugar para dejar las mochilas de lo que pasó, atrás. Donde la iluminación no sea mañana, sino ahora. Y dudar de ti resulte imposible. Disfrutar todos juntos eso que de verdad somos, bailando, sintiendo, silenciándonos, sosteniendo, volviendo al asombro.

En cada taller sucesivamente estarán presentes temas esenciales como las relaciones, la enfermedad, la mente creativa, responsabilidad, los duelos, la autoestima, la abundancia, bajo la visión incomparable del movimiento junto a enfoques de un Curso de Milagros. La vida es paz.

¿Qué eliges? ¿Estás dispuest@ a seguir la disciplina que requiere la libertad? ¿Dónde está? A eones de tiempo, o a unos pasos de ti, del movimiento regenerador. Del contacto con tu esencia. Y desde ahí

arder. Dinamitar las emociones. Dejar que se esfume lo preconcebido. Cantar con los huesos. Volverte impredecible. Descubrir que las ideas son líquidas. Descalzarte en el hogar que nunca abandonaste. Y la ligereza del no hay nada que perder. Ser niños de nuevo. Pasión. Ser.

La sed es el agua, sumergirse interiormente a través de la exploración y el ritmo es la posibilidad de encontrar el pozo. Y la quietud. El vuelo. Lo extático y su paz. Cada taller trabaja metas concretas para ir más allá de lo que te dijeron que era vivir. Aprenderás a salir de la inercia. Elaborar la tristeza de una pérdida. La voz del silencio trae la plenitud del ahora. Ahí, en el movimiento, la decepción se convierte en maestro, en la flecha que señala lo efímero, de eso que dimos por sentado. Y aún así la vida sigue fluyendo poderosa como un río sin principio ni fin.

Traerás nudos y te llevarás paz. Habría que contárselo hasta a Freud, aunque es posible que ya lo sepa y nos acompañe desde la eternidad de forma invisible. Y sin Whats App. TM

www.margaritallamazares.net

Si te mueves cambiará la percepción

Talleres semanales de
Movimiento y Conciencia.
Basados en un Curso de Milagros

*Miércoles a partir del
12 de Enero hasta Junio.
De 19.30 a 21 hs.*

Facilita Margarita Llamazares. 658 465 645

Traerás nudos y te llevarás paz

BIODANZA

La poesía del encuentro humano

Tras leer un artículo en una de esas revistas de tamaño cuartilla que cogí del herbolario, decidí ir a probar Biodanza. El nombre me sugería una danza en la que quizás te invitaban a tomar un yogur bio al finalizar, pero afortunadamente no fue así.

Para decidir el horario fue muy fácil pues me ofrecían todos los días de la semana tanto de mañana como tarde. Parece que ya era bastante conocida puesto que había varios grupos tanto de iniciación como profundización desde hace unos cuantos años en varios puntos de la ciudad, incluso me enteré que había una escuela de formación de profesores en varias ciudades.

Entré en la sala, olía a incienso. Me encanta ese olor puesto que me recuerda a mi madre, ella siempre me recibe en casa con ese aroma. Y allí estaba ella, la facilitadora con la que había contactado, recibíendome con una gran sonrisa y ojos chispeantes...

Me presentó enseguida a los demás participantes, unas ocho personas que como yo venían a probar por primera vez y, como soy algo tímida, me limité a decir mi nombre y observar. Nos hizo sentar en círculo sobre el suelo y nos habló sobre el origen de la Biodanza, creada por un antropólogo chileno llamado Rolando Toro, hace 40 años, sobre la activación de este sistema en nuestros po-

tenciales genéticos, desarrollando la vitalidad, la conexión con la vida y el placer de sentirse vivo, la creatividad y nuestra expresión de vida avanzando con nuevas posibilidades, la afectividad y el desarrollo de otro tipo de vínculo más real con uno mismo y los demás, el efecto antiestrés que tiene el practicar Biodanza de forma regular.

Me gustó la explicación y me impresionaban los beneficios que puede aportar, pero no pude comprender realmente lo que era la Biodanza, luego entendí al acabar la sesión que no se puede explicar porque sólo puede ser vivida.

Comenzamos a biodanzar y me resultaron muy agradables los movimientos que nos proponían, y sobre todo las músicas que escuchábamos en cada danza me iban llegando a cada célula de mi cuerpo, como cubriendo huecos vacíos que necesitaban ser llenados de cada melodía.

Hicimos juegos, movimientos a cámara lenta, caminamos al ritmo de la música solos y de la mano con otros participantes, nos dimos la mano para hacer una ronda, movimientos que podemos realizar en nuestro día a día pero con un sentido claro de vivir el momento presente.

Me sorprendió darme cuenta de que tengo un cuerpo, sentí los pies en el suelo, y a través de él pude percibir un mundo de sensaciones que normalmente no me permito al

estar siempre en mi cabecita, dando vueltas.

Al finalizar la sesión, me sentí muy unida a los demás participantes, como si hubiera habido algo que nos vinculara hacia tiempo, incluso antes de conocernos. Una sensación extraña puesto que no los conocía de nada, pero sentí cariño hacia todos de una forma especial. ¿Sería por haberles dado la mano en una ronda?, ¿por haber jugado con cada uno o compartido un movimiento caminando de la mano? ¿La música, quizás, que me hacía vibrar con cada nota y que había dejado este efecto en mí?

No lo sé, pero sentí complicidad con cada uno, pues acabábamos de tener una vivencia muy especial y que no sabía explicar.

Nos propusieron ir a tomar algo después de la sesión. Normalmente hubiera dicho que no puesto que no conocía a nadie, pero con ese grupo me sentí muy cómoda, como con mis amigos con los que me voy de vez en cuando de cañas. Fue realmente sorprendente, y a la vez muy reconfortante, el vínculo que se creó en tan solo hora y media.

Después de mi experiencia sé que este sistema se extenderá todavía más por todo el mundo porque la Biodanza es, como definió su creador, "la poesía del encuentro humano", y ese encuentro es real y verdadero. TM

Alicia Santos

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.

¿AÑO NUEVO?

*Aprovecha
la oportunidad
y dale a tu vida
un sentido*

Ana Pérez

Terapeuta Gestalt y Coach



acabamos de inaugurar el 2015, immaculado y cuajado de sueños, con la euforia, la embriaguez y la frescura propias de lo recién estrenado, confiando en que este año será mejor. Un millar de promesas y posibilidades se derraman a nuestros pies ante el flamante nuevo año como la alfombra roja que besa los pies de los artistas en la noche de estreno de cualquier película. Empezamos el año llenos de buenos propósitos: ir al gimnasio, aprender inglés, dejar de fumar, empezar a meditar, tomarnos la vida de otra forma, cambiar... pero desafortunadamente la mayoría de ellos se quedarán en el camino sin producir ninguno o escaso resultado.

Por sus frutos los conoceréis.

Jesucristo afirmó una vez que todo árbol bueno produce buenos

frutos y todo árbol malo produce malos frutos, y cualquier agricultor lo puede suscribir. El árbol es la mente, las semillas son los pensamientos. Los frutos que recojamos este año serán idénticos a las semillas de las que provengan, así que por más nuevo que sea el año, si la mente es vieja, si nuestras creencias son las de siempre, nada nuevo bajo el sol acontecerá —salvo quizá alguna pequeña variación en el attrezzo—, pero se repetirá la misma función. Problemas que van cambiando de forma, pero que en el fondo revelan idéntica insatisfacción y la desesperante sensación de que nada parece estar bajo nuestro control.

¿Quieres tener un año maravilloso? Vive el presente de manera maravillosa. Muy cierto, porque aquello que siembras hoy, lo recogerás mañana. Nada hay de incierto en el futuro. El futuro es la respuesta a tu presente. Deja

de atormentarte, ponte manos a la obra y comienza a sembrar las semillas positivas y constructivas que se convertirán en árboles formidables e inalterables en tu futuro. Planta, planta sin cesar, hoy, pero selecciona las simientes positivas. Siembra éxito y cosecharás éxito.

En un libro que ya no recuerdo el nombre ni el autor leí una frase que me ha quedado grabada de forma indeleble desde hace años. A primera vista parece una perogrullada y una obviedad insustancial: para ser feliz tienes que ser feliz. Ante esta simpleza aparente se vela en el fondo toda una doctrina vital: si quieres que algo suceda tienes que hacerlo, aquí y ahora, en este momento e independientemente de las circunstancias. Si quieres un estado de ánimo concreto te lo tienes que fabricar. Todo un camino de maestría porque estamos acostumbrados a

que nuestros estados emocionales dependan de cómo nos van las cosas. En el presente y sólo en el presente tenemos el motor eficaz del cambio, así que entusiámate desde ahora por aquello que estás haciendo. Si hoy crees en ti, tu futuro será un éxito.

Dijo el pintor Francis Picabia que tenemos la cabeza redonda para que las ideas puedan cambiar de dirección. Si deseamos cambiar nuestras vidas tenemos que empezar a mudar nuestros pensamientos por otros de mejor calidad, pero tenemos que descubrir y corregir las ideas previas que llevamos puestas y que nos lo impiden. Sólo después de suprimir los bloqueos debidos a esas convicciones equivocadas, de arrancar las malas hierbas, podremos empezar a construir un futuro más afortunado influyendo sobre el pensamiento y la emoción por

medio de eficaces procesos como la terapia Gestalt, el Coaching y el Viaje Chamánico.

Los buenos pensamientos, los pensamientos entrenados sirven alcanzar el éxito en cualquier área de la vida, personal o profesional. Algunas personas manejan bien sus mentes de manera intuitiva, sin saber cómo lo que hacen, y por eso suelen tener éxito en casi todo lo que emprenden y su "buena suerte" es anhelada por quienes les rodean. Pero esto no es lo habitual y para la mayoría, como en cualquier otra disciplina que se quiera dominar, es necesaria una educación y un entrenamiento. Tú también puedes convertirte en uno de esos agraciados, siempre que te propongas hacer lo necesario para ello. No se consigue de un día para otro, pero la práctica hace maestros.

Vivir es aprender continua-

mente. Pero no es cuestión únicamente de aumentar nuestros conocimientos sino de transmutar toda nuestra filosofía de vida. Si quieres hacerte un favor, invierte en tu persona y embárcate en un proceso de transformación personal. Tienes el éxito al alcance de la mano: aprovecha la oportunidad y dale a tu vida un sentido. Comienza hoy mismo esa tarea, la más difícil, quizá, pero también la más fascinante: la construcción de ti mismo. Piensa que hoy no sólo es el primer día del año, sino que también puede ser el primer día del resto de tu vida. TM

En marzo del 2015 empieza en Valencia un nuevo curso de Formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo®. Un curso residencial y no residencial de cinco meses de duración impartido por Martín Ribes. Más información en www.epopteia.es 615 856 360, info@epopteia.es



Formación en Chamanismo Práctico

Se unifican las técnicas comunes empleadas por los chamanes de todo el mundo. Muy práctico y experiencial. Metodología muy clara y adaptada a nuestra realidad occidental.

En modalidad Residencial y no Residencial

Imparte:
Martín Ribes Terapeuta
Chamánico y Transpersonal.
Formador en chamanismo práctico.

5 Módulos

El viaje Chamánico ·
Muerte y Renacimiento ·
Métodos de Sanación Chamánica ·
Recuperación de Alma ·
Chamanismo y los Elementos de la Naturaleza ·

De Febrero a Julio 2015
Información y reservas 615856360
info@epopteia.es / www.epopteia.es

FIESTA DEL YOGA EN VALENCIA

Programa del Congreso que tendrá lugar del 6 al 8 de febrero en el Complejo Deportivo La Petxina



el III Congreso Mediterráneo de Yoga está en su fase final de preparativos y tendrá en las instalaciones del Complejo Deportivo La Petxina, paseo de la Petxina 42, Valencia, su escenario de actividades del 6 al 8 del mes próximo.

El programa se iniciará el viernes 6, a las 18, con la acreditación en el hall central del complejo. Luego, en el salón de actos, a las 19, palabras de bienvenida y

seguidamente el Proyecto a cargo de Ser-Es (Music and Spiritual Fusion), a cargo de Niqui Vives y Luis Pisu.

El **sábado 7**, en la **Sala 1**: 9 a 10 Amba Dugo; 10.45 a 11.45 Ada Cepero, Estilo Iyengar; 12.30 a 13.30 Ivette (Prepárate para la primavera, eliminando toxinas con torsiones); 16 a 17, Víctor de Miguel (La respiración en el asana); 17.45 a 18.45, Instituto Estudios del Yoga (El saludo de la pantera); 19.30 a 20.30 Carla

Sánchez (Urban Yoga).

Sala 2: 9 a 10, Marcelo Lencinas y Manolo Galán (Sadhana); 10.45 a 11.45, Siri Tapa. Escuela Gobinde; 12.30 a 13.30, Yoga Integral de la Escuela Mahashakti; 16 a 17, Cándida Vivalda (Jivanmukti); 17.45 a 18.45, Naylín Núñez (Yoga es más); 19.30 a 20.30, Cris Aramburu (Yoga con Cris).

Salón de actos: 10 a 10.45, Richard Milló. Conferencia "Ajuste de la columna vertebral para una

buena salud"; 11 a 12, Ramón Gomariz. Conferencia "Bhakti yoga. El camino de la Bondad, el Amor y la Belleza". 12.30 a 13.30, Tao Prajñananda. Conferencia "La maestría sobre la mente...la puerta de todas las maravillas"; 16 a 17, IATM (International Academy for Traditional Tibetan Medicine) en España. "Los 3 Árboles. Introducción a la Medicina Tradicional Tibetana"; 17.45 a 18.45, Concierto de Pepe Lanau; 19.30 a 20.30, Concierto "El Tantra del Sonido. Sonidos sagrados para elevar la conciencia". Nestor Kornblum y Michele Averard, directores de la Asociación de Terapia de Sonido.

El domingo 8, en la Sala 1: 10 a 11.15, Juliette Campbell-Allard (Yoga con Gracia); 12 a 13.15, Escuela Sivananda Vedanta (Pranayama: respirar con cuerpo, mente y espíritu).

Sala 2: 10 a 11.15, Miriam Lier (El despertar del maestro interior: la glándula timo); 12 a 13.15, Mila López Bravo (Yoga y Belly Dance).

Salón de actos: 10 a 11, Gopala (meditación poética); 11.30 a 12.30, Dúo Williches Gente del Sur. Concierto "Sincronías". 13 a 14, Concierto de Amores. Acto de clausura.

En esta tercera edición, que cuenta con la inestimable cola-

boración de las escuelas Dharma Ananda, Gobinde (ambas de Valencia) y Sivananda Vedanta (Madrid), destaca la presencia de la francesa Juliette Campbell-Allard, discípula de grandes maestros como Sharon Gannon y David Life, Yogeswari, Gabriella Bozic, entre otros. Juliette desde hace diez años dirige y ofrece clases de Jivamukti en su propio estudio "Yoga con Gracia".

Además, en el hall del complejo se habilitarán espacios donde diversos stands expondrán productos y servicios vinculados al mundo del yoga. La reserva de

dichos espacios se hace a través del teléfono 607 164 811.

Las actividades en el salón de actos serán de ingreso libre, y las clases físicas tienen una contribución de 40 euros. Se aplican descuentos para grupos que reserven anticipadamente.

Quienes necesiten alojamiento, pueden obtener precios reducidos en los apartamentos Picaso, citando su participación en el evento. Más datos en www.plazapicasso.com.

Informes e inscripción al Congreso, teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, info@tu-mismo.es.

Curso de Formación de Profesores de Yoga

TÍTULO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA SATSANGA

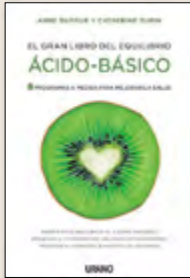
Gran Vía Ramón y Cajal 16, pta. 1 - Valencia
639 909 290
www.profesoresyoga.es
Emilia.Nacher@profesoresyoga.es

Emilia Nacher

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91



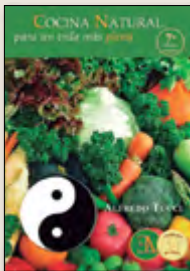
El gran libro del equilibrio ácido-básico
A. Dufour/ C. Dupin
Urano

Todo lo que hay que saber para equilibrar la química del cuerpo: asequibles explicaciones, y también 140 recetas, menús para recuperar la salud y planes semanales para aspectos concretos: sobrepeso y obesidad, problemas digestivos, insomnio, mejora del sistema inmunológico...



Catalizador de prodigios
D. Flattery/R. Landman
La Llave

Un retrato vital, profesional y espiritual de Claudio Naranjo que ofrece multitud de datos desconocidos sobre su obra y su trabajo en pro de la conciencia del mundo. Desde los años 50 en la facultad de medicina hasta el actual reconocimiento internacional a sus ideas.



Cocina natural para una vida más plena
Alfredo Tucci
ELA

Además de fáciles y fabulosas recetas naturales, para el día a día, este manual incluye filosofía de la alimentación equilibrada Yin-Yang, recetas especiales, principales platos de la cocina japonesa, amplia gama de postres naturales y de repostería natural, glosario de ingredientes.



Meditación para gente ocupada
Osho
Kairós

El objeto de estas técnicas aquí presentadas es enseñar a encontrar la tranquilidad en medio de la vida cotidiana. Siguiendo los sencillos consejos de Osho, podremos reducir la tensión, minimizar el estrés crónico, relajarnos, gestionar los conflictos y las relaciones personales.



La lógica del síntoma
Laurent Daille
Bérangel

Nuestras enfermedades físicas, nuestros trastornos psíquicos, nuestros bloqueos psicológicos o nuestras dificultades existenciales en general son frecuentemente la consecuencia de un grave y solucionable malentendido entre el pensamiento humano y nuestro cerebro primitivo.



Mis reflexiones sobre Ho'oponopono
Mabel Katz
Sirio

Recopilación de diferentes escritos que la autora compartió en diferentes etapas de su evolución personal. "Tú puedes estar en paz, no importa lo que pase a tu alrededor, y este es tu momento. Suelta el pasado, vive más en el presente y cambia tu vida para siempre".

NUEVA DIRECCIÓN DE KRYSALLOS 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

TALLER PARA LIBERAR TENSIÓN. EN LA MANDÍBULA.

17 de enero, de 10 a 14.
Precio 50 €.
Centro Yam, C/ Marqués de Zenete, 10 - 3. Valencia
Más info: www.olgalava.com, 679 320 928.

ESCUELA DE LA FELICIDAD.

Imaginararte, Valorarte, Perdonarte, Sanarte, Liberarte.
Arteterapia y EFT.
Talleres específicos, individuales y grupales, para: Autoestima. Anorexia, Bulimia, Obesidad. Infertilidad, Aborto y Reproducción Asistida.
www.escueladefelicidad.es, 654 140 479.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19.
El día 7, "Una visión renovada del ser"; el 14, "Servir con humildad, autorrespeto y entrega"; el 21, "Dimensiones del amor"; el 28, "¿Obstáculos u oportunidades?".
Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

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

TALLER "EL VIAJE A TU ENCUENTRO".

La excelencia de ser t@ mism@. Con María Luisa Becerra.
Conferencia gratuita 19 de febrero. Lugar: Wayco, calle Gobernador Viejo 29, Valencia.
Contacto: Gema Fuster, 696 309 131, gema@atmanwork.com, www.atmanwork.com

FORMACIONES EN SINTAGMA.

En enero, los siguientes cursos de formación: día 8, Flores de Bach; 10 y 11, Tuina y Traumatología China, Auriculoterapia; 17 y 18, Reflexología Podal; 24 y 25, Puntos Gatillo; 31 y 1 de febrero, Instructor de Pilates, Spa-Balneo-Aromaterapia. En febrero: 7 y 8, Auriculomedicina Noguera; 14 y 15, Homeopatía, Shiatsu, Masaje Hawaiano Lomi-Lomi; 21 y 22, Masaje Linfático. Informes, calle Padre Rico 8, Valencia, teléfono 963 859 444, correo@escuelasintagma.com, www.escuelasintagma.com

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

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

III CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA

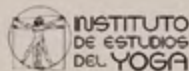
6, 7 y 8
de febrero 2015

COMPLEJO DEPORTIVO
LA PETXINA
VALENCIA

RESERVA
DE STANDS
AL TELÉFONO
607 764 811



Info e inscripción anticipada
963 366 228 · 652 803 027
info@tu-mismo.es



INSTITUTO
DE ESTUDIOS
DEL YOGA



revista
tú mismo

www.congresosdeyoga.com