

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 91

febrero
2015



ALIMENTACIÓN
Y DIENTES SANOS

ESTAR BIEN NO
ES BIENESTAR

VALENCIA,
CAPITAL DEL YOGA

LA LUCIDEZ DE LA VIDA

LA REALIDAD TIENE SU ASPECTO ONÍRICO Y POR ESTA VÍA
PODEMOS INTRODUCIR CAMBIOS PARA SUPERAR BLOQUEOS. ASÍ
LO PROPONE SERGIO VILLOLDO, CREADOR DE LA ONIRODINÁMICA,
QUE INTEGRA YOGA, PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL Y CHAMANISMO

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

TALLER DE COSMÉTICA NATURAL
27 de FEBRERO, de 16 a 20 hs.
Aportación: 45 €
Imparte: TATIANA TORRES

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 SUIEI,
FLORES DE BACH,
NATUROPATÍA

Clases semanales de
BIODANZA, TAI CHI

Disfruta de nuestros
ZUMOS Y BATIDOS
NATURALES
hechos en el momento!

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

¿Molestias articulares...?



ArtiFit en polvo o crema

Ideal para deportistas.
Mantiene las articulaciones lubricadas
y es potente antiinflamatorio.
Alivia el dolor de todo tipo de molestias.
Recomendado como prevención
y para mantener huesos, cartílagos y tendones sanos.



Swissnahrin
Calidad Suiza en productos naturales

Pídelo al 635 856 228

Nahrin participa en el
III Congreso Mediterráneo de Yoga
Visítanos en el salón de stands

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

Sumario

febrero 2015
91



12
ALIMENTACIÓN Y
DIENTES SANOS



26
ANDO, LUEGO
EXISTO



32
VALENCIA, CAPITAL
DEL YOGA

bienestar

- 04 ARTETERAPIA.
- 06 ARMONÍA AMATISTA.
- 08 MEJORAR LA EXPERIENCIA DE VIDA.

con-ciencia

- 14 ESTAR BIEN NO ES BIENESTAR.

entrevista

- 18 EL CAMINANTE DESPIERTO.

interiores

- 22 LA FIGURA DEL CHAMÁN.
- 24 EVOLUCIÓN DEL YOGA.

la otra realidad

- 28 APRENDER A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA.
- 30 CHAMANISMO EN LA ANTIGUA GRECIA.

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, Mar Tarazona,
M^a Luisa Becerra, Pilar Ivorra, Pablo Arturi, Martín Ribes,
Albert Pitarch, Manuel del Álamo, Víctor M. Flores

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.

ARMONÍA AMATISTA

*La piedra
de febrero,
energía
de la creación*



Carla Iglesias
Aqua Aura

Por su forma de nacimiento en geoda, la amatista simboliza el útero materno. Cuando se encuentra en el interior de la tierra, esta piedra es hueca y en su interior contiene agua, de modo que sus sales minerales consiguen que solidifiquen perfectos cristales morados y muchas veces preciosas formaciones de calcita y cuarzo.

La amatista pertenece a la familia del cuarzo, tiene forma hexagonal en su estructura de crecimiento y la capacidad de generar energía. Normalmente es utilizada para la práctica de la meditación; combinando respiración y relajación podremos tener una gran aliada a la hora de meditar, ya que ayuda a callar la mente.

Su chakra correspondiente es el sexto (conocido como Tercer Ojo), por este motivo, si colocamos una amatista en el entrecejo, despertaremos la intuición. También es una piedra relacionada con los estudios

porque logra un aumento en el nivel de concentración y actúa sobre la memoria, facilitando el recuerdo de lo estudiado.

En una casa, la amatista "transmutará" las malas energías. Últimamente se observa una nueva tendencia, debido a los estudios de feng shui, de colocar amatistas en los cuartos de baño para materializar y armonizar la energía.

También es un mineral que puede ayudarnos a conciliar el sueño, colocando pequeños cantos rodados debajo de la almohada o una drusa en la mesita de noche.

Cuenta una antigua leyenda que el dios Baco, en una noche de embriaguez, mandó soltar tigres al encuentro de una joven que andaba sola en el bosque. La joven, discípula de la diosa Diana (la Luna), pidió ayuda y la divinidad la transformó en una enorme punta de cuarzo. Al día siguiente, y pasados los efectos de

la borrachera, Baco se arrepintió profundamente y salió a buscar a la joven. Al encontrar la punta de cuarzo y saber que había sido su novia, Diana, la que le había salvado la vida, vertió una copa de vino sobre el blanco cuarzo, convirtiendo la punta en amatista (así aplacaría la furia de Diana).

Posiblemente esta leyenda nos explique el origen de la palabra amethus (no embriaguez), significado de la amatista.

Realmente hoy la amatista nos espiritualiza, "protegiéndonos de lo mundano", haciéndonos menos materialistas, más sensibles, elevando nuestra vibración y así sirviendo de puente hacia una dimensión más elevada, nuestra tan terrena conciencia.

La piedra de marzo: aguamarina. 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 (FRENTE A HACIENDA)
Tel. 963 524 854

MEJORAR LA EXPERIENCIA DE VIDA

Encuentra tu camino con Kinesiología

Olga Lava Mares
Kinesióloga e Instructora de Terapeutas



muchas veces me cruzo con alguna persona que me comenta: "No sé qué hacer con mi vida, no sé realmente lo que quiero, a qué dedicarme, no he encontrado mi camino...". Os sorprendería descubrir la cantidad de gente que viene a mi consulta porque están atascados en ese punto. Me dicen: "Ya he probado de todo, estudio diferentes cosas, diferentes trabajos, pero siempre me termino cansando y no me llena".

Cuando miro hacia atrás puedo recordar que durante mucho tiempo yo también me sentí así, perdida, con la sensación de que estaba desaprovechando mi vida. Sabía hacer muchas cosas diferentes y sabía que tenía un gran potencial, sin embargo

veía pasar los años y no conseguía encontrar mi verdadera pasión, la profesión que realmente me hiciera sentir viva. Hasta el día que descubrí la Kinesiología. Se puede decir que hubo un antes y un después. Nunca se me había pasado por la imaginación que yo pudiera dedicarme a hacer terapias, sin embargo desde entonces esto es lo que da sentido a mi vida. Poder acompañar a los demás en su proceso de cambio, ver los resultados, ver cómo dejan de sufrir y toman las riendas de su vida... Para mí es un gran privilegio contribuir a que las personas sean más felices y de algún modo hacer que este mundo sea un lugar mejor.

¿Y por qué la Kinesiología y no otra técnica? Porque a mi modo de ver es lo más completo y verdaderamente holístico que existe en estos momentos.

El concepto básico de la Kine-

siología, puesto que sus orígenes son la Quiropraxia y la Medicina Tradicional China, es la existencia de una fuerza vital que de forma natural mantiene el cuerpo humano en equilibrio. Esta energía que nutre los diferentes órganos, tejidos y células a veces se estanca o bloquea a causa de los distintos retos que nos propone la vida, es entonces cuando aparecen síntomas o enfermedades y se pierde el bienestar y la salud.

El enfoque de la Kinesiología es considerar al ser humano como un todo, con sus diferentes aspectos: el físico (estructura), el emocional (psicológico), el químico (la nutrición), el electromagnético (energía sutil) y el espiritual (alma), entendiendo que si alguna de estas partes está en desequilibrio terminará afectando a todas las demás. Y del mismo modo, cuando equilibramos todo se armoniza y se recupera la salud global

porque la energía vuelve a fluir de forma adecuada. Este es el modelo de curación más poderoso y seguro que existe puesto que es respetuoso, nada invasivo y no tiene efectos secundarios.

Lo que hace diferente esta terapia es la forma de obtener información. Se utiliza un test muscular que muestra al kinesiólogo a qué nivel existen bloqueos y qué se requiere para equilibrarlos. Cuando se testa un músculo, se entra en contacto con la relación que hay entre los pensamientos, las emociones y la neurología que afectan al cuerpo. Dadas estas conexiones podemos traer a la mente los sucesos traumáticos del pasado y observar cómo responde el test muscular a las diferentes preguntas que realizamos, puesto que el cerebro no distingue entre pasado, presente o futuro, responde igual a los impulsos reales como a los recordados. De este modo obtenemos información muy precisa acerca del suceso, qué ocurrió, a qué edad o qué emociones hay estancadas en relación con eso.

Los músculos también controlan la interfaz que hay entre el cuerpo físico y los sistemas energéticos de acupuntura. A través de la prueba de resistencia muscular, se puede detectar la alteración de la circulación energética producida por las emociones. Así podemos equilibrar la energía sutil en los diferentes cuerpos, chakras y meridianos.

Con el test muscular también obtenemos información acerca de la nutrición, averiguando qué alimento o sustancia no sienta bien a la persona, es decir, alergias o intolerancias, si se necesita un cambio de dieta y cuál sería la más adecuada o aportar alguna vitamina o mineral.

Otro tipo de balances actúan en el cuerpo físico o la estructura, buscando el buen funcionamiento de los diferentes órganos, el equilibrio hormonal, del sistema linfático, vas-

cular, intestinal, etcétera.

Y finalmente afectamos al nivel del alma, revisando y resolviendo memorias por eventos traumáticos que sucedieron en vidas pasadas y que por su carga emocional están produciendo un bloqueo en el momento presente ya que puede haber una conexión kármica.

El tratamiento kinesiológico es personalizado y se utilizarán equilibraciones distintas, aunque los síntomas sean los mismos, puesto que todos tenemos una historia diferente y nuestras vivencias nos afectan de una manera a cada uno. Lo que tienen en común todas las sesiones de kinesiológica es que se libera el estrés para que haya más energía disponible y se busca el equilibrio global para tener armonía en todos los sistemas. En definitiva, lo que la Kinesiología nos va a aportar es conciencia y claridad mental para entender por qué el cuerpo se enfer-

ma, qué bloqueos nos limitan y nos impiden cumplir nuestros objetivos y cómo podemos mejorar nuestra experiencia de vida. TM

Nuevo Ciclo Formativo de Kinesiología, a cargo de Olga Lava, en Valencia, de febrero a mayo. Cuatro fines de semana en los que podrás aprender técnicas que a yudan a liberar el estrés mental y emocional, equilibrar la postura a través de 14 músculos, aprendiendo su relación con los órganos y meridianos de la Medicina Tradicional China, detectar intolerancias y alergias alimentarias, identificar bloqueos energéticos, aumentar la vitalidad, desarrollar conciencia personal y mucho más...

Si te interesa descubrir esta técnica en primera persona, puedes asistir a la charla demostración el 13 de febrero, a las 20, en Centro Yam, C/ Marqués de Zenete, 10 - 3 Valencia.

Más información: www.olgalava.com - 679 320 928

CICLO FORMATIVO DE KINESIOLOGÍA
CREA EL CAMBIO QUE QUIERES EN TU VIDA

Olga Lava Mares

Charla informativa 13 febrero 20:00 h. ENTRADA LIBRE

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

"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

"Deja de pedalear bicicletas sin cadena." **MARZO 2015**



QUIROMASAJE INTENSIVO
3 y 5 de marzo con Mar y Santi



OLIGOTERAPIA
7 y 8 de marzo con M^a José y José



FITOTERAPIA
21 y 22 de marzo con M^a José y José



KINESIOTAPING
21 y 22 de marzo con Dra. Cavanillas y equipo



REIKI II
martes 24, 31... de marzo con Gloria

ALIMENTACIÓN Y DIENTES SANOS

Pecados por exceso y por defecto en la dieta diaria. Primera parte



Mar Tarazona
Colegiado N° 1794

La alimentación se ha analizado mucho cuantitativamente, pero no se ha valorado la calidad de la misma ni la importancia de la combinación de todos sus componentes. ¿Qué hay vivo en nuestra alimentación diaria? Casi todo se come cocinado y desnaturalizado, lo cual no nos aporta la energía necesaria para mantenernos sanos y activos. Hay que aprender a alimentarse, no a llenarse. Se puede comer de todo, pero con medida, teniendo en cuenta que lo importante es una alimentación vital en forma de

vegetales, frutas y semillas, para mantener nuestra energía vital.

En la dieta diaria se peca por exceso y por defecto. Hay demasiadas proteínas y grasas de origen animal, alimentos refinados, cocinados y aditivos alimentarios como colorantes, conservantes, edulcorantes, hormonas y muchos más. En cambio hay escasez de proteínas y grasas de origen vegetal, alimentos integrales y crudos, alimentos naturales como zumos, frutas y demás productos que nos da la naturaleza.

Para disfrutar de una vida sana y de dientes y encías sanas, hay que

saber que no es sólo importante lo que se come sino cuándo se come. Los alimentos que se toman dentro de una comida son menos nocivos porque se libera más saliva durante la comida, que ayuda a eliminar los alimentos de la boca y reducir los efectos de los ácidos.

Si se consumen demasiados refrescos azucarados, bebidas frutales endulzadas y aperitivos poco nutritivos, aumenta el riesgo de sufrir caries dental. Ocurre cuando las bacterias entran en contacto con el azúcar en la boca y causan los ácidos que atacan los dientes durante 20 minutos

o más, produciendo su desmineralización. En los periodos entre las distintas ingestas (de comida o bebida) la saliva arrastra los restos de comida que quedan en la boca, neutraliza los ácidos y aporta calcio y fosfato a los dientes. A este proceso se le conoce como remineralización. La caries sólo se produce cuando el proceso de desmineralización es mayor al de remineralización durante un cierto periodo de tiempo. Si se come o se bebe frecuentemente, no le damos tiempo al esmalte de los dientes a remineralizar completamente y las caries comienzan a producirse. Por eso comer o beber continuamente durante todo el día no es aconsejable.

La caries del biberón o caries de la lactancia afecta a los dientes de leche debido a un contacto frecuente y prolongado a bebidas

con azúcares. Los problemas empeoran si el niño se acuesta con el biberón de leche de fórmula o zumo, ya que estos líquidos permanecen alrededor de los dientes durante la noche y no tenemos la protección de la saliva porque el flujo de ésta se reduce durante el sueño.

Los alimentos que se pegan a los dientes aumentan el riesgo

de caries, en comparación con los alimentos que desaparecen de la boca rápidamente. Cuanto más tiempo se queden los alimentos que contienen carbohidratos alrededor de los dientes, más tiempo tienen las bacterias para producir ácido, provocando una mayor desmineralización. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com



Clases semanales en:

Totart
Centre d'Art Independent
Calle Palleter 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

Roberto Rodrigo
(formación en Escuela Tanchien)
telf. 656950199
www.valenciachikung.blogspot.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



ESTAR BIEN NO ES BIENESTAR

Mike George
presentó
"El sistema
inmunológico
del alma"



En cierta ocasión, alguien le propuso a Mike George que diera una charla sobre el sistema inmunológico del cuerpo. Al reconocer interiormente que no sabía lo suficiente como para satisfacer dicha idea, respondió que no. Sin embargo, horas después se animó a reconsiderar la cuestión y dio marcha atrás. "Algo sé sobre este tema porque en la conciencia también existe un sistema inmunológico", dice recordando cómo empezó lo que luego terminaría siendo el contenido de su último libro, "El sistema inmunológico del alma".

Poco después de dar una conferencia, invitado por Brahma Kumaris en Valencia, el famoso autor de numerosos títulos de éxito editorial y coach, inspirador y asesor en temas de desarrollo personal y ejecutivo en empresas, comenta a TÚ MISMO: "Hay que separar los conceptos de salud y bienestar. La salud refiere al cuerpo

y no significa bienestar. Muchas personas tienen salud en el cuerpo, pero no se encuentran bien en su ser, mientras que otras tienen cuerpos enfermos, pero su ser está bien, son optimistas, positivos...".

Si bien en el ser humano físicamente hay partes separadas, "en la conciencia no hay nada separado", de allí que en el cuerpo ciertas cuestiones (materiales) puedan dividirse, pero no en la conciencia. "En el ser existen olas de inmunología, de energía, del alma, la conciencia, el espíritu, el ser, es todo lo mismo: aquello que yo soy", define a continuación.

George insiste en la diferencia del estar bien y el bienestar, para lo cual sostiene que "el único momento en que te das cuenta de qué es lo que sientes es cuando esos sentimientos son extremos, cuando hay emociones extremas, por ejemplo tristeza, ira, miedo". De esto se desprende que "antes de llegar a esas emociones extremas, tú tienes diferentes niveles de emociones", y

por eso es que el tener emociones "significa que no estás bien". Como la mayor parte de la gente no tiene conciencia para darse cuenta de ello, "cree que es natural sentir todas esas emociones, y no se da cuenta de que están teniendo efecto en su cuerpo, de que no están bien". Por eso, agrega, "para estas personas es difícil reconocerlo debido a que se identifican con el cuerpo, y el dolor es lo que le sucede al cuerpo. Si estuvieran libres de dolor en el cuerpo pensarían que están bien, pero eso no es bienestar".

Brevemente, aclara, ante la posibilidad de que puede haber razones karmáticas para el padecimiento de una enfermedad, que "todo es karma... karma es acción, y todas las emociones surgen por el recuerdo de las acciones kármicas". De todos modos, rescata un dato sustancial: "El sufrimiento viene de un virus llamado creencia; todo sufrimiento emocional viene por el hecho de que existen esas creencias en la conciencia, y tenemos muchas...".

La cuestión entonces es cambiamos las creencias o las hacemos desaparecer. "Las dos cosas", responde, para explicar que "cuando te das cuenta de la creencia causante de tu sufrimiento y entiendes la conexión, comprendiendo que no son los demás quienes te hacen sufrir, te interesas en esa creencia". George afirma que "el sufrimiento no es natural" y que "la cura (para ese virus llamado creencia) es la verdad, que ya está en mi conciencia". Convenido dice que "al darme cuenta de lo que es verdad entonces la creencia pierde su poder y se disuelve, porque la verdad es lo que llena mis sentimientos". Y pone un ejemplo. "Cuando discutimos hay malestar, ira y miedo. Si observo el sentimiento, lo que pasa en mi cuerpo, veo que hay una creencia: 'yo tengo la razón y ellos están equivocados'. La verdad es que todos tenemos razón, son diferentes puntos de vista. Cuando me doy cuenta de que esa es la verdad, dejo de discutir, aprecio el otro punto de vista y entonces

desaparecen el miedo y la ira".

Avanza un paso más en su argumento al expresar que "no puedo amar mientras siga instalado en mi creencia de que tengo razón, hasta que no disuelvo esa creencia no puede surgir ese amor. Si no la disuelvo, estoy idealizando, y cuando idealizas no puedes darte cuenta".

Y si es cierto que las creencias son virus, también lo es que no hay virus "positivos". Al respecto, George advierte que "las creencias son estáticas, por lo tanto no hay creencias positivas. Tan pronto como tengas una, te cierras y no fluyes".

Frente al tema de la curación de enfermedades graves como el sida o el cáncer, es taxativo al precisar que "hay muchos ejemplos". En casos de cáncer, incluso severos, según en qué etapa de desarrollo se encuentren, "se pueden curar en base a una buena alimentación, el cambio de conciencia, etcétera". Pero no hay que olvidar que "el alma es inmortal, el cuerpo no". TM

www.brahmakumaris.org/spain

Curso El Arte de la Transformación

7 Talleres de Desarrollo Personal.
Accede al poder ilimitado
de la esencia de tu ser

Para mejorar cualquier área en la que se manifiesten conflictos personales que impiden vivir plenamente la vida (personal, pareja, relaciones, trabajo, hijos, problemas de salud; adicciones, etc.)

Abierto al público
en general

Metodología

Psicogenealogía, abordaje desde el Transgeneracional, Terapia Sistémica Constelaciones Familiares. Pnl, visualizaciones, Los Arquetipos y sus enseñanzas, Equilibrio energético, Pintura Creativa, Coaching...

INICIO 7 DE MARZO
MATRÍCULAS
ABIERTAS.

CONFERENCIA GRATUITA
en Valencia 21 de Febrero,
imprescindible reserva por
info@institutoaluna.com



El Arte de la Transformación®

AUTOESTIMA

La base de todas las relaciones



María Luisa Becerra

La visión que tengo de *autoestima* equivale a *autoconciencia*. Tener autoconciencia de uno mismo pasa por un acto de responsabilidad y de encuentro consigo mismo a través de mirar la propia sombra o vulnerabilidad. Esa parte que nadie quiere ver y que es maravillosa porque nos da toda la información a nivel mental, físico y emocional para aprender a transformarla y convertirnos en los líderes de nuestras vidas.

No hay nada malo en mí ni en nadie. Cada uno tiene la conducta que tiene debido a su historia personal. Estar consciente es ser responsable de cómo transformarla para llegar a vivir en paz y libertad. Es un camino apasionante a través del amor y la respiración consciente.

Tolerancia es autoestima.

Tener una elevada autoestima es saber, sentir y buscar la referencia del amor dentro de nosotros, la cual siempre estará independientemente de lo que vivas afuera de ti.

Es la base de todas las relaciones sin lucha (con los padres, los hijos, el trabajo, los amigos, la pareja, hasta con el dinero).

Una persona que tenga autoamor y se reconozca como el ser que Es, aprenderá en este camino de expansión de conciencia a soltar todas las dependencias o fidelidades, relacionales provenientes de la carencia de afecto desde el momento de su vinculación materno-paterna.

Poder sentir "Yo soy el más importante de mi vida", haber trabajado para conocer su propósito de vida y expandirlo a los demás a través de sus dones, es uno de los mayores placeres vitales.

Es desde ahí que amaremos a los demás a plenitud. Esto es conciencia y no creerse importante simplemente por conseguir logros afuera de uno mismo.

¿Y dónde perdimos esa conciencia de nosotros mismos y nos identificamos con nuestra personalidad?

Pues desde las etapas natales, concepción, gestación, nacimiento, vinculación, primera respiración autónoma, crianza... En todas ellas hemos ido haciendo decretos, tenido sensaciones y duras experiencias las más de las veces, como la manera de nacer, de cortarnos el cordón umbilical antes de que parara el fluido sanguíneo (somos los únicos mamíferos que lo hacemos), a veces nos han separado de mamá, otras había emergencias, o nos pegaron para que lloráramos cuando lo que hacía falta era respirar... Violencia, mucha violencia alrededor de nuestra entrada en la vida, lo cual generó decisiones sobre ella y sobre nosotros.

Mas la buena noticia es que no somos víctimas de nada ni de nadie. Todo fue perfectamente orquestado para que hoy te conviertas en co-creador de tu vida junto al Universo que ya nos lo dio todo.

La herramienta más poderosa que he encontrado en el camino ha sido la Respiración Conectada y Consciente. Ella te ayudará a liberar tu respiración primigenia, te devolverá a tu ser auténtico y descubrirás tu poder a la vez que la víctima en ti no existe.

Hoy celebro tu fuerza creadora diciéndote ¡PUEDES!

Un abrazo. TM

www.marialuisabecerra.com

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!

¡PLAZAS LIMITADAS!



VALENCIA 1ª edición

Conferencia gratuita

Fecha: 19-02-2015 (19 horas)

Lugar: Wayco

C/ Gobernador Viejo, 29 46003 Valencia

Lugar: Wayco

C/ Gobernador Viejo, 29 46003 Valencia

Fecha taller: 20-21-22 Febrero

Horario: Viernes de 16 a 20h

Sábado de 10h a 14h y 15.30h a 19.30h

Domingo de 10h a 14h

Contacto Atmanwork:

GEMMA MAS FUSTER

696 309 131

gema@atmanwork.com

www.atmanwork.com

EL CAMINANTE DESPIERTO

Los programas internos que nos impiden realizar cambios se repiten una y otra vez, pero la buena noticia es que es posible actualizarlos, desbloqueando aquello que nos impide avanzar. Sergio Villoldo propone una vía de salida a través de su creación personal, la Onirodinámica, con liberadoras posibilidades

-Sergio, afirmas que cada persona es un sueño, ¿por qué?

-Más que ser un sueño, una persona es como un sueño real. Culturalmente hemos entendido que los sueños de realidad tienen poco, pero cuando estamos soñando la experiencia la vivimos como real. Si observamos en nuestras primeras etapas de vida, hasta los 12 años, almacenamos información con un contenido genético y que heredamos de nuestra línea genealógica. También recibimos información relacionada con la especie que encarnamos, y otra de tipo cultural que depende de la época en que nacemos. Todos estos datos se convierten en un sistema operativo, lo que llaman la memoria celular, que queda acumulada en las fascias, los músculos, órganos, y que puede liberarse, por ejemplo, a través del Hatha yoga. Esa información se encapsula, formando un mapa interno que montamos a través de las experiencias que tenemos, la autoeducación, o lo que los toltecas denominan historia personal y que tiene un personaje parlante que se nutre de esa información interna para existir, el ego. Esta información es un sueño que se repite constantemente.

-Por esa razón nos aburrimos, mascando el mismo "chicle", y buscamos novedades aquí y allá.

-Es un chicle mascado porque, si observamos los aspectos de la genealogía, repetimos. Un amigo perdió un dedo limpiando la rueda de su moto, tenía el mismo nombre del abuelo y tuvo este accidente a la misma edad y en el mismo mes que otro suceso que sufrió su ascendiente. Alejandro Jodorovsky ha trabajado profundamente este tema de la metagenealogía. Toda esa información, a la que ponemos nombre, Aurelio, Sergio..., este sistema operativo que sería el Windows 1, actúa como un sueño no lúcido, inconsciente, que nos lleva a repetir de forma impulsiva siempre los mismos patrones. La cuestión está en descubrir que ese sistema operativo se puede actualizar, liberar, por medio de técnicas como la recapitulación tolteca, el Hatha yoga, con elementos chamánicos como la ayahuasca, también ciertos Pranayamas...

-Y convertirse en un caminante despierto, agradecido y feliz, según tú dices.

-El principal problema que tenemos es que muchos quieren una sadhana, una práctica, que les diga qué tienen que hacer, pero rara vez la realizan. Los occidentales estamos muy intelectualizados, preferimos conocer el camino antes que hacerlo. Si alguien que no encuentra trabajo y ha hecho un curso de chakras de fin de semana cree que porque tiene un bloqueo

en el muladhara, visualizando color rojo en la base del cuerpo lo conseguirá, se equivoca. Es un sueño no lúcido. Primero deberá aplicar procesos y prácticas para sentir el cuerpo y, desde una perspectiva más energética, tal vez detectará esos puntos energéticos donde se encuentran los chakras y la cuestión empezará a tener otro sentido.

-Has mencionado la recapitulación tolteca. ¿En qué consiste?

-La recapitulación es un mecanismo natural del cuerpo. No se trata de un proceso analítico mental, sino que a través de una visualización conectamos con la memoria sensitiva corporal, como puerta de entrada al inconsciente. Mediante la respiración, revivimos el componente emocional desde la pura conciencia. Como decía Einstein, ningún problema se resuelve desde el nivel de conciencia en que se crea sino desde uno más amplio, que aquí es "el acechador". La recapitulación nos lleva a un sueño lúcido de nuestra historia personal, en la vigilia, y con la respiración, sin juzgar, sin nombrar, sin darle un título a la emoción que hay y que sola se actualiza, se hace consciente.

A lo largo de la vida somos Hitler, Buda; buenos, malos; valientes, cobardes. Un chamán decía que el principal problema que tenemos en Occidente es que



"Mediante la respiración revivimos el componente emocional desde la pura conciencia", afirma Sergio.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Hace nueve años Sergio Villoldo fundó en Madrid junto al también actor Mariano Alameda el Centro de Desarrollo Personal Nagual. Decidió introducirse en el mundo de la espiritualidad a la edad de 17 años tras vivir numerosas experiencias en su primera infancia y adolescencia y posteriormente darse cuenta de que las tradiciones milenarias explicaban sus capacidades y experiencias psíquicas. Vive ahora entregado a la evolución humana y al autoconocimiento personal. Especialista en sueños lúcidos, es el creador de la disciplina llamada Onirodinámica, término creado para definir el aspecto onírico de la realidad y sus infinitas posibilidades. Profesor de Yoga Tradicional especializado en el Yoga Nidra, el Yoga de los Sueños, Sergio es uno de los invitados por el Centro Acuario de Barcelona (www.centroacuaria.es), centro multidisciplinar por el que pasan los maestros y terapeutas más influyentes y experimentados en cada campo.

queremos ver al ego como monolítico y no lo es, tiene mil caras. Uno trata de defender una idea de sí

mismo y al recapitular te das cuenta de que fue todo lo contrario. Yo lo llamo la raspa de pescado: en un lado tienes un filete, que es lo que yo creo; en otro, lo que realmente fue, y en el centro la espina, el que he estado siendo, que no tiene nada que ver con lo que yo creía que era.

Es un proceso en el que si has sentido pánico, respirarás pánico; si has sido tirano, respirarás al tirano; si te has dejado pisotear, respirarás esa infravaloración, y si has hecho las cosas bien tendrás que aprender a respirar sin echarte rosas.

Descubriremos que quizá una desgracia fue una gran oportunidad para aprender. Si aprendemos a respirar el contenido emocional y de sentimientos tal cual es, surge un proceso muy bonito, muy típico de las ECM (experiencias cercanas a la muerte), una actualización natural impregnada de inteligencia que hace el cuerpo por sí solo.

Se va desmontando ese personaje que hemos ido creando y como un castillo de naipes empieza a caer. Si yo quiero abrir mi mente a que es posible salir del cuerpo, aprender los pormenores de la ley de manifestación, no la ley de atracción que es completamente errónea; si quiero abrirme a otras realidades, primero tendré que actualizar mi mapa interno, que me dice que nada de eso es posible, que estamos en un paradigma newtoniano, mecanicista. Si busco una visión más cuántica tendré que actualizar el programa. Es imprescindible hacer un repaso de la historia personal.

-¿Lo que se conoce como "limpieza del templo"?

-Exactamente, limpiar el templo hasta un punto en que dejo de identificarme con esas huellas y llego a la esencia de ser. Yo, antes que mis emociones, pensamientos o cualquier aspecto manifiesto, lo que sé es que soy: conciencia de ser. Mantenerse en la famosa conciencia testigo que después se trasciende, es la invitación a que la iluminación sea. La iluminación no es consecuencia de ninguna técnica. Mantener el templo limpio es, como dicen maestros como Ravana Maharshi, llegar a la esencia del yo soy. Como ser humano es la única labor que uno puede hacer. Luego la iluminación será o no será. Es una forma de que cuando nos vamos a dormir todas las huellas kármicas de nuestra existencia no nos arrastren en un sueño no lúcido, sino que mantenemos esa conciencia de ser que se traduce en darse cuenta, un "me doy cuenta de que estoy soñando".

-¿Cómo integras el yoga con la recapitulación?

-Existen un yoga profano y otro iniciático. En el primero observamos los beneficios corporales, mientras que en el yoga iniciático, cuando hacemos una asana,

abrimos un tejido, una estructura, y al respirar llevamos la intención a esa forma, llegando a la memoria inconsciente. Si se compagina con una recapitulación, conectamos de forma explícita una capacidad natural, la recapitulación, con la práctica del yoga. El punto culmen sería aquel en que todas las tensiones corporales se van deshaciendo y lo que queda es una sensación de incorporeidad. Desaparecen los límites de separación entre tú como individuo, como cuerpo, y todo lo demás, y deviene en una conciencia oceánica.

Obviamente si hablamos de yoga tenemos que hablar de tantra, porque el yoga es fusión del tantra y el vedanta. Debemos observar que estamos ante una danza que despierta la energía kundalini, y que a través de esas kriyas, de esos movimientos involuntarios, puedes entrar en contacto con esa energía para que abra los canales energéticos y ascienda, rompiendo bloqueos.

-Es decir que la danza es otra vía para desestructurar la información encapsulada.

-Desde luego. Tener conciencia corporal significa salir de una fijación muy grande con el intelecto. No es una identificación con el cuerpo sino una liberación de la información, porque no somos un cuerpo, tenemos un cuerpo. Bienvenido es aquello que tenga que ver con la desinhibición de las estructuras corporales. Lo que yo trabajo es la danza onírica, pases mágicos, salimos al mundo astral y desde ahí desarrollamos movimientos que luego repetimos con el cuerpo físico. Esta danza ayuda a redistribuir la energía corporal, con un componente de dar un salto a nivel perceptivo. Veo imprescindible una buena base de yoga y después practicar la danza onírica.

-¿Cómo has desarrollado la Onirodinámica?

-A los cuatro años perdí a mi padre y sentí que él dejaba este mundo percibiendo que iba a una realidad distinta energética. Para mí la muerte nunca fue una creencia compartida con mis semejantes. Además, con diecisiete años tuve la experiencia de salir de mi cuerpo, fui al médico temiendo que fuera algo grave en el cerebro. No podía moverme, sentía voces, presencias. Me hicieron pruebas, pero no encontraron nada. Así empecé a investigar. Primero leí a Carlos Castaneda, al mismo tiempo conocí a un terapeuta del círculo transpersonal de Antonio Blay, también a Stanislav Grof, y estudié psicología transpersonal. Luego llegaron el tantra, el vedanta, el yoga y el chamanismo. Durante veinte años he ido indagando y no porque yo lo buscara.

En la Onirodinámica aplico todo lo necesario de la psicología transpersonal, la recapitulación es muy útil

y además incorporo una parte mágica, puede haber rituales procedentes del ocultismo, aspectos de la cábala, del tantra y del chamanismo. Todo esto ayuda a relacionarnos con la realidad desde otros puntos de vista y a replantearnos que quizá la explicación de la realidad que nos han dado no es única e inamovible. Y desembocamos siempre en un aspecto iniciático, para dudar de todo, manteniendo un equilibrio entre el escepticismo y la curiosidad. Como la tercera atención según Castaneda: realmente qué soy yo, qué es todo esto. Llegamos a este punto donde uno ha de trascender.

-¿Podemos considerar, así como un sueño lúcido, una muerte lúcida?

-Se muere en función de cómo se vive. A quienes dicen que quieren tener un sueño lúcido les pregunto "¿tienes una vigilia lúcida?". ¿Contaríamos una hora de atención plena si repasamos todos los minutos de nuestra vida? Si deseamos tener lucidez en los sueños, hay que ver de dónde sacamos esa energía, dónde cultivamos esa capacidad de estar atentos en nuestro mundo cotidiano. Vemos que en realidad el soñar es un ensayo de la muerte. Neruda decía que la vida era como una intermitencia: inhala - exhala, duermo - despierto, muero - nazco... Hay una esencia atemporal que ni nace ni muere, esto sí lo experimentamos. Somos el potencial en el que emergen los sueños y un sueño es un mundo tridimensional con un cuerpo, donde pasan cosas. Tú eres ese sueño, todos los personajes... ¿Y si eso sucediera en la vigilia igualmente?, ¿y si fuéramos la conciencia en donde

sucede lo manifiesto? Entonces estaríamos hablando de que esa conciencia en grande eres tú, por eso se dice que Dios eres tú, pero no tu ego sino tu esencia. La muerte lúcida nos lleva a morir plenamente conscientes de que no somos un cuerpo, sino el espacio en que sucede el mundo. La muerte de un cuerpo no es significativa porque tú eres el espacio que contiene el universo manifiesto, no hay nadie que muera. Es un poco contradictorio porque en la muerte lúcida, ¿quién muere si no hay nadie? Yo prefiero llamarla inmortalidad espiritual porque ya no eres un cuerpo. La vida es como un sueño real, un milagro. Descúbrelo.

-Tienes una faceta artística también. ¿Es un valor agregado en tu creatividad?

-Hago lo que puedo como instrumentista, tengo mis limitaciones, pero intento buscar a ver si hacemos un disco profesional para utilizar el arte vinculado con la conciencia, el despertar. Según como está el mundo, hay poco arte de conciencia realizado con gran presupuesto. Debería haber películas y espectáculos que apuesten por ello, es necesario. Además estoy pensando escribir un libro para niños, donde aparezcan valores espirituales, captando su atención. Es imprescindible que ellos se alimenten con estos principios a través de la fantasía.

-Ya que lo has nombrado, me recuerdas a Jodorovsky, a quien también le ha costado esfuerzo llevar adelante sus inquietudes artísticas.

-Cuando vi a Alejandro supe que era posible. Fue una gran inspiración y le quiero mucho, ha sido un grandísimo ejemplo. TM

El Poder Curativo del Sonido
Formación en SonoTerapia
 Diploma de la Asociación Internacional de Terapia de Sonido (I.A.S.T.)
Crecimiento y Transformación Personal a través del Sonido
FECHAS 2015: MADRID Y BARCELONA FEB-JUL, ALICANTE-ABRIL
La Cúpula, Alicante, con alojamiento y comidas incluidos
Canto de Armónicos, Cuencos tibetanos, Diapasones Terapéuticos
Sonido, Color y Manejo Energético, - con Visión Aural
Técnicas Curativas de Sonido: - Antiguas, Científicas y Chamánicas
 Asociación de Terapia del Sonido 96 648 2312 686 942 033
info@sonidosquesanan.net www.sonidosquesanan.net

LA FIGURA DEL CHAMÁN

Quien cura con la fuerza de la naturaleza



Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora en Constelaciones Familiares y Formadora

La palabra chamán, de origen inuit, significa "el que sabe o el que tiene el conocimiento". Cada cultura tiene su palabra específica para denominar al hombre o la mujer de conocimiento. Desgraciadamente, en la nuestra, la palabra que más se acerca es la muy denostada "bruja" o "brujo", con todas las connotaciones negativas que le han caído encima a raíz de la iglesia católica. Llámense como se llamen, las

personas con conocimientos sobre sanación han existido siempre en todas las culturas.

Chamán/a es aquella persona que puede adentrarse en otras dimensiones para obtener la medicina que necesita el enfermo que recurre a él/ella. Allí recoge la información necesaria sobre la planta que le ayudará, el ritual adecuado o acciones que deberá realizar, etcétera, y con ello ayudará a que la persona enferma recupere el equilibrio perdido.

En la consulta chamánica, el chamán o chamana deberá conectarse con sus guías a través de sus objetos de poder, las sustancias y/o las técnicas que le sean afines, además de viajar interdimensionalmente y obtener el remedio necesario para la curación.

Entre sus recursos se encuentran los objetos de conexión, tales como instrumentos musicales: tambores, chinasclas, entre otros. Objetos de poder venidos de otras épocas, incluso plumas de aves, y

un largo etcétera.

Otro de sus recursos es la ensoñación. Durante el sueño lúcido el ensoñador se mantendrá enfocado en encontrar la solución al problema, totalmente consciente de que está ensoñando.

Y cómo no, las plantas de poder o medicinas, mediante las cuales se llega a estados alterados de conciencia. Estados que el chamán o chamana aprovecha para encontrar el remedio y poder aplicarlo posteriormente.

Pero las plantas de poder también pueden ser la medicina en sí misma. Así, si alguien se acerca pidiendo ayuda al hombre o mujer de conocimiento, es posible que se le administre la planta como parte del proceso curativo que necesita.

No perdamos de vista que absolutamente todas las culturas han utilizado sus propias plantas de poder. Que algunas siguen utilizándolas e incluso han conseguido legalizar su uso ceremonial como es el caso del Santó Daime (ayahuasca), y que ellas son, en realidad, la verdadera comunión, con uno mismo, la naturaleza y el cosmos.

Algunas son alucinógenas y otras no, algunas son enteógenos y otras no. No caigamos en el error de pensar que porque se llaman plantas de poder han de ser por fuerza plantas alucinógenas, ya que no es así.

Por ejemplo, la planta más poderosa y más sagrada para los nativos americanos de muchos pueblos es el tabaco. Aunque sea una amenaza para la salud en nuestra cultura, el tabaco es inocuo tal y como lo "tratan" en la cultura nativa americana.

Es la planta utilizada para levantar los rezos al Gran Espíritu. También se usa como pago por los

servicios al chamán/a. Se invoca el espíritu del tabaco para sanaciones, etcétera.

La figura de la persona que ostentaba el conocimiento sobre curación ha sido sustituida en nuestros tiempos por el médico, y las plantas de poder por las medicinas elaboradas en laboratorios. Todas ellas basadas en principios activos que poseen las plantas que se han utilizado durante siglos por nuestros "brujos" y "brujas".

Sin embargo, ahora que hay un interés por volver a recuperar el equilibrio de manera más natural, sin tener que tomar productos químicos y sin verse envueltos en restrictivos diagnósticos médicos, de una manera más holística. La figura del hombre o mujer medicina, es decir, de quien es capaz de curar con los recursos naturales, tanto de la Madre Tierra cómo del

propio ser humano, vuelve a surgir como una posibilidad alternativa para la curación. Y en ese sentido, los chamanes y chamanas vuelven a ser consultados y, con sumo respeto, seriedad y rigor, como siempre hicieron, vuelven a prestar sus servicios a quienes lo requieran.

Quizá en algún momento podamos hablar de magia, al fin y al cabo la magia no es más que un cambio en la conciencia. Lo que es absolutamente cierto es que hablamos de ella con seriedad, respeto y con la experiencia de cientos de años de eficacia en temas de curación en muchísimas tradiciones y culturas diferentes.

Y nunca olvidemos que no sana tanto la terapia como el terapeuta que la ejerce a través de su entrega, servicio y amor. TM

pilarivorra@gmail.com

Pilar Ivorra Ferrándiz



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



pilarivorra@gmail.com
622 270 210

EVOLUCIÓN DEL YOGA

Hoy alcanza una de sus máximas expresiones

Víctor M. Flores

Mircea Eliade, ese gran estudioso orientalista, decía del yoga que era el fósil vivo más antiguo que conocía el ser humano. No le faltaban razones que apoyaran tal deducción.

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

A lo largo de la historia se ha constatado que el elemento básico para la supervivencia del pensamiento es la posibilidad de una cultura. La más primitiva tuvo un origen abiertamente religioso. El hombre de las cavernas construyó todo un mundo de símbolos, pinturas y sacrificios que por sí mismo no le proveían de frutos o de venados pero que indirectamente le hacían creer que obtenía el favor de los dioses.

Fue en esa época, en pleno Neolítico, donde tuvo su origen el yoga. No sabemos su fecha exacta ni tampoco quiénes fueron sus arquitectos, pero debió de existir un grupo de místicos que buscaron alejarse de la tribu y en la soledad de las selvas y las montañas trataron de despertar las potencias ocultas de sus mentes. Las visiones más clásicas apuntan al primer compilador de sus técnicas, Patânjali, que escribió los Yoga Sutras al dictado de su abuelo Hyeregagriva, que dotó a la filosofía Shamkya de un método práctico.

Se puede dividir al yoga en varias etapas:

Proto Yoga: se trata de elementos encontrados en los Vedas, diseñados en el 3.000 a.C. y transmitidos de forma oral por familias de hombres-libro.

Yoga Pre-Clásico: entre el 1.500 a.C. y el 500 a.C., época en que la práctica del Yoga era una tecnología contemplativa. No distinguía entre la divinidad y el ser humano, asumiendo que los seres humanos eran un dios en potencia, dormido.

Yoga Clásico: 200 d.C. Los Yogasutras de Patanjali, que dan una estricta interpretación dualista de la realidad: está Dios y está el ser humano, capaz de alcanzar un estado sobrenatural, el liberado en vida.

Yoga Medieval: desde Patânjali hasta el 1.900 d.C, cuando aparecen las escuelas de yoga psicofísico que retoma la no diferenciación entre dioses y hombres.

Yoga Moderno: se trata de numerosas escuelas de yoga que se desarrollan a partir de la emigración del pensamiento indio. Los introductores del yoga en Occidente, muy prolíficos y activos durante los años 60 y 70, fueron acompañados de movimientos alrededor de un gurú. Tradicionalmente cuando una persona decidía seguir un camino espiritual, se acercaba a un maestro de yoga con la esperanza de ser aceptado. El aspirante debía pasar por distintas etapas de comunión con el gurú hasta que el devoto asumía que su maestro era una realidad espiritual que llegaba a suplantar la misma identidad de un dios.

En la actualidad sólo las escuelas hinduizantes promueven los cultos al gurú, mientras que las demás se mantienen en libertad de culto, agnósticas o giran alrededor de la idea de una divinidad no definida. Esto se debe a que, en gran parte, muchas escuelas terminaron virando en movimientos de carácter, en mayor o menor grado, sectario, además de dotarles de un fuerte sentido religioso, del cual el yoga, en su raíz, no parece muy proclive.

Sea como sea, en este comienzo de siglo el yoga parece haber conseguido una de sus máximas expresiones. El número de practicantes es muy elevado. EE.UU. tiene una de las comunidades más amplia, con dieciocho millones de practicantes (de los cuales el 69% son mujeres). El siguiente país en número de practicantes es Rusia, seguido de Reino Unido, Alemania y México. TM

www.institutodeestudiosdelyoga.com

VIAJES CON ENERGÍA DEL ALMA



INDIA + NEPAL - 2015 SUPER OFERTA TODO INCLUIDO Del 10 al 22 de Marzo

2 Delhi + 3 Katmandú + 2 Benarés + 2 Agra + 2 Jaipur
Vuelos, Tasas aéreas y terrestres, asistencias, traslados, hoteles de primera categoría superior, régimen pensión completa, visitas, entradas, seguro de viaje. Con el acompañamiento de profesor guía espiritual; actividades: Yoga, Meditación, Taichí, Reiki, Hábitos saludables.

Precio (Por Persona): 2.150 €



EGIPTO + CRUCERO NILO - 2015 SUPER OFERTA TODO INCLUIDO Del 27 de Marzo al 03 de Abril

2 Cairo + 1 Luxor + 4 Crucero por el Nilo (Cat. Lugo)
Vuelos, Tasas aéreas y terrestres, asistencias, traslados, hoteles y crucero de Cat. Lujo, régimen pensión completa, visitas, entradas, seguro de viaje. Con el acompañamiento de profesor guía espiritual; actividades: Yoga, Meditación, Taichí, Reiki, Hábitos saludables.

Precio (Por Persona): 1.280 €

CONSULTE NUESTRA PROGRAMACIÓN 2015 WEB

Viajes con energía del alma cuenta con la colaboración de guías del mundo espiritual que acompañan a nuestros clientes personalmente en cada destino para su coordinación y garantía del mejor servicio.

Viajes con energía del alma es desde donde vamos a entrar en el deleite de la conciencia y de la espiritualidad como obra de arte.

Nuestros viajes están diseñados para la búsqueda del disfrute y del equilibrio, el optimismo y la superación.

Las actividades que forman parte en nuestro programa incluyen: yoga, meditación, taichí, talleres conscientes, tantra, reiki, hábitos saludables, acupuntura... así como la profundización en la metodología AONC (Auto-Observación Neutro Consciente) de manos de la terapeuta Manuela Tatay.



VIAJESARPA

CONTACTO - MAIL:

VIAJESCONENERGIA@VIAJESARPA.ES

TEL. 96.313.02.70

WWW.VIAJESARPA.ES

ANDO, LUEGO EXISTO

Elogio del paseo

**Manuel del Alamo
Albert Pitarch Navarro**
Asociación Tornatemps



No existe mejor sinónimo de la palabra pensar que la palabra vagar. Nos lo recordaba Guillermo Fadaneli en un brillante alegato sobre el infatigable paseante pero sin prisas, curiosos pero sin prejuicios demasiados molestos.

Vagar, estar desempleado, ser jubilado, estar hasta el moño del trabajo que nos toca... ser pacientes y algún día, pasear a nuestra bola, tan libres de prejuicios que, incluso, debemos estar convencidos de que nuestro vagabundeo, al menos ese día, no nos va a ser provechoso, es todo un reto.

Porque en el mundo que vivimos, de prisas y trabajo, de rentabilidad y productividad, de angustias y deshumanización, debemos y podemos

dejarnos llevar por lo que tan acertadamente Baudelaire definió por el espíritu flaneur, esto es, paseante curioso, desinhibido, que encuentra belleza, placer, sosiego en su deambular. El orden lo pone el o la paseante.

Lo importante es que es una decisión seria, definitiva: me voy a pasear. No porque tenga colesterol. No. O se me cae la casa encima. No. El espíritu flaneur, tan francés, no trata de eso.

Siguiendo la estela del yerno de Carlos Marx, un hombre dado increíblemente a la abulia a pesar de sus voluminosos trabajos, Paul Lafargue y su memorable ensayo "Derecho a la pereza", descubrimos que el capitalismo ahora y siempre prohíbe dos cosas, el regalo y el aburrimiento.

Retemos pues a la fiera y regalemos y aburrámonos. Paseando. Como escribió Eva Hache: "¿No será

más fácil parar un poco, no tener tantos quehaceres, criar hijos lentos y aprender a aburrirnos juntos?".

Incluso existe una asociación de peatones militantes, APIE, que organizó hace unos años en la Casa Encendida de Madrid una exposición bajo el sugerente título de "Ando, luego existo".

Porque efectivamente en esta época tenebrosa, que dicen algunos que es la vuelta a la Edad Media oscura, donde reina la arbitrariedad y la morfina, las técnicas de supervivencia pueden ser las más sencillas. Siempre lo son.

Una de ellas, sin duda, aprender a vagabundear, convertirse en un afrancesado confeso, un flaneur seguidor de Pierre Charron, un portentoso racionalista del siglo XVII, bien alejado del pesado de Descartes, que proclamaba un sencillo lema de

vida: "Poco y paz".

Pasear es poco. Sí. Y da sosiego. Como escribió Henry David Thoreau en su ensayo "Caminar", en 1862: "No podría mantener la salud ni el ánimo sin dedicar al menos cuatro horas diarias a circular por bosques, colinas y praderas". Quizás es un ejemplo extremo, pero hay más.

Muchos han sido los escritores que han defendido la pasión y la terapia de pasear por las calles de su ciudad sin rumbo fijo, dejándose llevar, con tranquilidad. Por lo menos alguna vez.

Henri James (1843-1916) defendió en una ocasión que la costumbre de pasear estaba en su forma de escribir. No está nada mal para el autor de obras como "Los europeos" y "Washington Square" y sus memorables cuentos.

Autores más modernos como Julio Cortázar, en su cuento "Las babas del diablo", elogian a quienes -en esta ocasión en París- pasean por la ciudad sin rumbo ni propósito aparente, al vaivén de las mareas de la multitud, demorándose frente un escaparate, una estatua o ante "ese brusco y delicioso rebote de un rayo de sol en una vieja piedra". Oliveira y Maga en su "Rayuela" particular no se citan, se encuentran en los puentes de París, sin atenzarles con promesas de hierro.

No nos sorprende que el reconocido, en nuestros días, fotógrafo Eugene Atget se pasase toda su vida, anónimo y modesto, fotografiando parisinas calles solitarias y detalles urbanos y humanos singulares que hoy nos transmiten una atmósfera extraordinaria de paseante empedernido.

Ya lo afirmaba Sandor Marai: "Sólo a través de los detalles podemos comprender lo esencial, así lo he experimentado en los libros y en la vida. Es preciso conocer todos los detalles, porque nunca sabemos cuál puede ser el importante".

La literatura clásica nacional está

repleta de estos detallistas, vagos y paseantes redomados.

Hablamos del "Mio Cid" y su desenfadada pasión, violenta sin duda, por recorrer los caminos de los reinos de España del año mil por motivos, en el fondo, fútiles. Lo importante para el Campeador era escapar, ver, pasear y saquear y quizás huir de Jimena y sus hijas. Eran otros hombres.

Y naturalmente dos clásicos imprescindibles sobre el vagabundeo y el paseo. La sabia locura de Don Quijote y Sancho Pancho, de Cervantes, por los campos de Montiel, y el "Lazarrillo de Tormes", según algunos investigadores de Hurtado de Mendoza, un extraordinario viaje y paseo por aquel siglo no tan de oro.

El relativismo escéptico pero humanista de estos sagrados libros que releer en estos atribulados tiempos os proponemos como un ejercicio interesante y útil pues sus protagonis-

tas son generosos, fuertes y un poco cabras. Lo que necesitamos.

Recapitulemos. Hay lugares, espacios, memorias, historias en nuestras ciudades invisibles, pero que atraen y atrapan.

Descubrirlas, solos o bien acompañados, es un desafío pendiente. Es lo que Thierry Paquet llama la ecología temporal que reivindica el uso de la lentitud, la mirada y el paseo. A pasear pensando con flotante atención en lo que vemos, el mundo, abiertos siempre a las sugerencias de la calle, a los más leves sobresaltos de la conciencia, invitaba también Montaigne, uno de los clásicos cuya obra, a la vez fluida y lenta, es lectura ideal para los atardeceres perezosos. (Babelia, 19-07-14 Manuel Rodríguez Rivero).

Elogio del paseo. Palabra de Erasmo de Rotterdam. TM

tornatemps@gmail.com

8ª edición

Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL

12 y 13 de ABRIL 2014

• Conferencias
• Presentaciones
• Música y danza
• STands
• Rincón Gastronómico

CONTRATA TU STAND

Organiza **tú mismo**

Info: 963 366 228 652 803 027

APRENDER A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA

Las experiencias de Ana Serrano con la obsidiana, piedra sagrada de sanación



Pablo Arturi

Roca magmática, la obsidiana va adquiriendo cada vez más un lugar destacado en las preferencias del mundo de las terapias complementarias, tanto que en México ya es reconocida a nivel oficial por el gobierno la formación de terapeutas que la utilizan por sus efectos curativos. Ana Silvia Serrano, creadora del Sistema de Sanación con Geometrías de Obsidiana y experta en esta actividad que también encuentra apoyo en España a través de la Asociación de Médicos y Sanadores de Barcelona, nos cuenta su experiencia personal y profesional, volcada en dos libros, "Obsidiana, piedra sagrada de sanación" y "Osiris, el huevo de obsidiana".

Ana considera en un plano personal que el aporte fundamental de la obsidiana es que "cumple con el

deseo que tuve hace años al pedir al cosmos que los seres humanos pudiéramos aprender a través de la conciencia y no por el dolor". Y de inmediato enfatiza sus cualidades físicas, químicas y también energéticas: "Permite desinflamar al tener poder de absorción de líquidos, por lo cual es capaz de quitar el dolor del cuerpo, en un hueso, una estructura muscular, un órgano, un sistema. Tiene la capacidad de absorber energía densa estancada, y modifica el pH", asevera.

Estas acciones van aún más allá, en los planos emocional y mental. Al respecto afirma que "cuando tenemos recuerdos negativos que no nos permiten avanzar en la vida porque estamos atrapados en ellos, la obsidiana los proyecta; debido a su corte conoidal, todo aquello que toca lo expande, lo muestra, lo presenta". No obstante advierte que "esa es

una de las dificultades de la obsidiana, ya que mostrará cosas que tal vez no estemos preparados para ver, por eso recomendamos que su uso sea asistido por un terapeuta".

Tal como sucede con otros métodos de medicina natural ante episodios agudos, como dolores de cabeza, diarrea, inflamaciones, aclara que no hay que confundirlos con un empeoramiento del mal que aqueja en un momento dado. "Es normal que suceda porque la obsidiana limpia, extrae y proyecta como forma que siempre conduce a la sanación, y lo hace en muchos niveles".

Ana señala, en cuanto al uso específico, que "la geometría aporta la información que estamos buscando para realizar una terapia que ya cuenta con una metodología específica". Es así que en casos como la esclerosis múltiple, artritis reumatoide o dolores en cualquier nivel físico, no

se emplea cualquier tipo de obsidiana sino aquel que "irá directamente a abrir la memoria de ese órgano o sistema para que se exprese la emoción allí atrapada, liberando la energía retenida". Para estos casos lo indicado es el "Ixtli, disco de obsidiana que 'corta' para abrir cierta información, permitiendo el contacto con las emociones".

Al mismo tiempo, la terapeuta sostiene que "la enfermedad física para mí no existe porque lo que encontramos son bloqueos energéticos, al limpiarlos se libera esa energía que fluye y la persona sana", y cita como ejemplos enfermedades como las antes citadas y otras, tales como dolores de cabeza, de trigémino, cáncer, virus de papiloma humano, endometriosis...

Para poder trabajar con las geometrías de la obsidiana, considero de particular importancia estudiar el arquetipo de la sombra, propuesto por Carl Jung. "Si no entendía cómo estamos configurados desde nuestro inconsciente, no podía concebir cómo trabajar con una piedra psíquica en nuestro inconsciente", dice. Dicho estudio la condujo al conocimiento de los arquetipos, los mitos y símbolos, que "para mí—resalta—son el lenguaje del inconsciente y que si no dominamos, ignoramos dónde está el origen de la enfermedad, repitiendo el mito; nuestros bloqueos son cárceles arquetípicas". "Si entendemos qué arquetipo nos habla—agrega—, recibiremos información de la psique, permitiendo salir de

donde estamos atrapados y liberar la energía. Esa estructura energética habla de nuestra historia".

A través de los mitos, prosigue, "observamos cómo los seres humanos repetimos esas historias". Las geometrías de la obsidiana rememoran esos mitos, como el de Osiris y Set, y el nacimiento del patriarcado en una sociedad agraria, a fin de tomar conciencia y superar esa etapa de la historia de la humanidad.

Acerca de los libros publicados, su autora explica que en el primero, "Obsidiana, piedra sagrada de sanación", aborda una propuesta de trabajo con su metodología. El texto expone la utilización del ya citado Ixtli a nivel de chakras. Este tipo de piedra ayuda a desbloquear información que, atrapada en el cuerpo, se transforma en enfermedad, de modo que brotan las emociones contenidas. También cita otro tipo de geometría que se encuentra en la urantia, esfera de obsidiana, que "asemeja al planeta y nuestro viaje a éste, donde venimos a dejar ir todo el karma, aquello que hicimos mal o que no supimos trabajar. Se liberan emociones que no permiten crecer, como el odio, la ira, el apego... y continuamos con el aprendizaje del amor, la iluminación".

Los procesos de limpieza de esos registros también se traducen a nivel colectivo, tanto en el orden familiar como social, a escala planetaria. "Somos parte de un todo y si cambia mi vibración, la tuya, cambia la de todos", expresa. Y para ello se fun-

damenta en los aportes del físico David Bohm, la teoría fractal, el efecto mariposa, el modelo holográfico, entre otros. Por esta razón se realizan numerosas meditaciones globales, agrega.

En referencia al espejo de obsidiana, afirma que es el más indicado para emplearlo en el estudio de los registros akásicos. "Todas las respuestas del inconsciente nos las responde el espejo", subraya Ana, añadiendo: "En la formación escolar habría dar más información a los jóvenes. Que sepan quiénes son, a qué vinieron y cómo enfocar la energía hacia donde van".

En el segundo libro, "Osiris, el huevo de obsidiana", Ana muestra el uso de esta otra forma de obsidiana, que en particular "ayuda al rescate del poder femenino que hemos perdido las mujeres, pero también los hombres", en estos tiempos en que "hay un despertar de la energía femenina a nivel cósmico y planetario".

Por último, Ana pone en valor el trabajo de la Sociedad Internacional de Terapeutas de Obsidiana, que forma y certifica mediante el estudio de siete materias, con exámenes ante la Secretaría de Educación Pública, en México. Este reconocimiento oficial permite trabajar en ámbitos hospitalarios. "No es un tema de esoterismo, sino una realidad que los sanadores colaboran con la medicina para llevar la sanación a otra instancia", concluye. TM

pablo_arturi@yahoo.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

CHAMANISMO EN LA ANTIGUA GRECIA

Contemplar la verdad por uno mismo

Martín Ribes

Terapeuta Chamánico y Transpersonal
Formador en Chamanismo Práctico®



En la antigua Grecia se denominaba *epopte* a toda persona que había participado en los sagrados misterios de Eleusis y que, en el transcurso de los mismos, había experimentado una visión transformadora que le descubriría el sentido profundo de la existencia. A esta visión se la denominaba *epopteia*, que venía a significar "ver por uno mismo" la contemplación de la verdad.

Los misterios eleusinos eran ritos de iniciación anuales al culto a las diosas Deméter y Perséfone que se celebraban en Eleusis (cerca de Atenas), en la antigua Grecia. De todos los ritos celebrados en la antigüedad, éstos eran considerados los de mayor importancia.

Había dos clases de misterios eleusinos: los misterios menores y los mayores. En los misterios menores los novicios efectuaban es-

tudios preparatorios durante unos dos años en la ciudad de Agra, para luego ser conducidos a los misterios mayores que se celebraban en Eleusis.

En la última parte de los sagrados ritos, tras un día de ayuno en conmemoración al que guardó Deméter mientras buscaba a Perséfone, los *epoptei* ingerían una bebida especial llamada *Kykeon*. Se dice que esta bebida contenía un ingrediente fuertemente psicoactivo el cual les conducía a la *epopteia*, o revelación, recepción en los secretos. El *epopte* poseía transitoriamente aquel grado de clarividencia divina en que *la visión terrestre se paraliza, todo cuanto pertenece a la tierra desaparece, y el alma se une libre y pura con su Espíritu o Dios*.

Esta iniciación bien se asemeja a la experiencia que por azar un servidor tuvo con Edinson, un jardinero del Amazonas, que resultó ser un chamán de la comunidad Shipiba

de San Francisco de Yarínacocha, Perú.

Tras seis meses de estar viajando con mi mochila a la espalda por el continente americano aparecí por esta comunidad para colaborar en un proyecto de permacultura relacionado con la construcción de un lago autosostenible. Buscando los jardines etnobotánicos del lugar, pues me habían hablado de sus maravillas, di con este "jardinero" que me mostró las poderosas propiedades curativas de las plantas amazónicas.

Edinson también me habló de cómo en la comunidad resolvían sus conflictos y curaban sus enfermedades, entrando en un mundo cósmico en el que podías "ver" la procedencia energética o espiritual del conflicto o enfermedad tras ingerir una bebida que ellos consideraban sagrada. Edinson me invitó a participar en la ceremonia que celebraban esa misma noche algunos

membros de la comunidad.

Tras tantos meses de viajes y aventuras, ésta me pareció la más fascinante y temida que podía esperar. Me pidió que mantuviera medio día de ayuno y mis manos alejadas de la que entonces era mi pareja, y así lo hice.

Llegada la noche, se celebró una pequeña ceremonia y procedimos a ingerir su bebida sagrada, a la que ellos llaman *Oni*. Cual un *epopte*, tras varias horas en los que pasé por distintas fases de purga emocional muy intensas, experimenté la *epopteia* y todo cuanto pertenece a la tierra desapareció, y mi alma se unió libre y pura con mi Espíritu o Dios.

Tras esta experiencia sentí que era hora de finalizar mi odisea americana y de volver a casa, por aquel entonces, Irlanda. Allí traté de estudiar y buscar en nuestras raíces europeas las equivalencias

posibles a estas prácticas tan reveladoras e incluso necesarias, para nuestro equilibrio psicológico y social.

Descubrí que sin la necesidad de ingerir un psicoactivo, simplemente con la frecuencia del tambor o con técnicas de hiperventilación respiratoria, también se podían alcanzar estos estados expandidos de conciencia.

Para mi sorpresa topé con una chamana de tradición druidica que me indujo a un viaje chamánico, con su tambor de mano, en el que de nuevo se me disolvieron los límites del ego para fundirme con la versión más divina de mí mismo y me proyecté en forma de chamanes, animales de poder, ángeles y sabios para recibir comprensiones profundas y una poderosa sanación.

Tomé conciencia de lo sencilla, limpia, potente y reveladora que

era esta técnica, así que decidí que quería formarme y especializarme en su uso tanto para mí como para aquellos que la quisieran utilizar o aprender. Y así lo hice.

En la antigua Grecia se le permitía iniciarse a los misterios de Eleusis a todo ciudadano griego, hombres, mujeres e incluso esclavos, para el beneficio y el equilibrio psicológico de su sociedad. Quizás sería interesante incorporar en la nuestra estos sanos ritos iniciáticos que nos ayudarían a experimentar la *epopteia* y así poder "ver por uno mismo" la contemplación de la verdad. ¡Ahó!™

En marzo del 2015 empieza en Valencia la 8ª edición del 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



8ª EDICIÓN



Formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo®

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
Viaje Chamánico
Métodos de Sanación Chamánica · Muerte y Renacimiento · Recuperación de Alma · Chamanismo y los Elementales de la Naturaleza ·

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

VALENCIA, CAPITAL DEL YOGA

Entre el 6 y el 8 de este mes, Tercer Congreso Mediterráneo, con destacados maestros y profesores. Una verdadera fiesta con conferencias, espectáculos para todo público y mercadillo con libre acceso



el Congreso Mediterráneo de Yoga llega nuevamente al Complejo Deportivo la Petxina, paseo de la Petxina 42, Valencia, por tercer año consecutivo, del 6 al 8 del corriente mes.

Con un programa dinámico se iniciará el viernes 6, a las 18, con la acreditaciones en el hall central del complejo. Luego, en el salón

de actos, a las 19, bienvenida y presentación del Proyecto a cargo de Ser-Es (Music and Spiritual Fusion), que integran 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 Yoguitos (Yoga para niños, taller de adultos).

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 Millo. 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, IATTM (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, a confirmar; 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 Amares. Acto de clausura.

Eventuales cambios por motivos de fuerza mayor, y de último momento, serán informados en el programa de mano que se entregará al inicio del congreso.

En esta tercera edición destaca la colaboración de las escuelas Dharma Ananda, Gobinde (ambas de Valencia) y Sivananda Vedanta (Madrid), así como el Yoga Estudio Cobeña.

Libre acceso para conferencias

Las conferencias y espectáculos que se ofrecerán en el salón de actos, así como el mercadillo habilitado en el hall del complejo con diversos stands que expondrán productos y servicios vinculados al mundo del yoga, serán de acceso libre para el público en general.

Las clases físicas tienen una contribución de 40 euros y se aplican descuentos para grupos que reserven anticipadamente.

Informes, teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, o a través de info@tu-mismo.es. TM

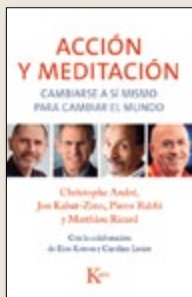
AMARES
(Luka Soriano y Carlos Pardo)

EN CONCIERTO

MÚSICAS VIVAS

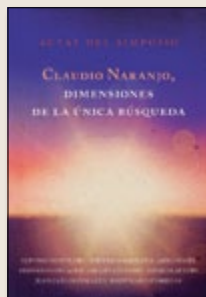
"Hay músicas que estimulan ciertas experiencias humanas profundas y son entendidas como un acto vivo, único, producto de estar Ahora y Aquí." J.M.Fericgla

www.amaresmusica.com



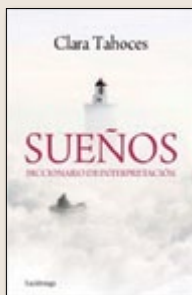
Acción y meditación
C. André, J. Kabat-Zinn, P. Rabhi, M. Ricard Kairós

Frente al malestar contemporáneo, ante la crisis de sentido y a los desastres ecológicos, los autores proponen remedios. Y todos coinciden en que el mundo se cambia cambiándose a sí mismo, ofreciendo al lector consejos prácticos y pistas para pasar a la acción transformadora.



Simposio Claudio Naranjo, dimensiones de la única búsqueda
Claudio Naranjo La Llave

Una mirada integral hacia la vida, obra y práctica psicoterapéutica de quien ha sabido relacionar los males del mundo y los males del alma, y que ofrece un camino psicoespiritual para el autoconocimiento del que ya se han beneficiado miles de personas.



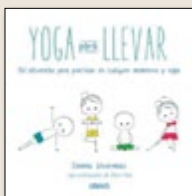
Sueños. Diccionario de interpretación
Clara Tahoces Luciémaga

Descifra el mundo onírico a través del análisis de más de 5.000 elementos. Nuestros sueños, influidos por nuestro entorno cultural, pueden ser una fuente de inspiración, o incluso pueden ser premonitorios. Además, desvelan nuestros temores y deseos más profundos.



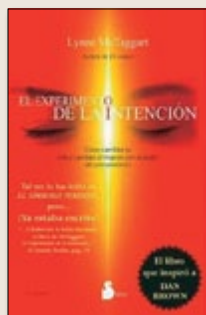
Escenoterapia: aplicaciones clínicas y educativas
Victor Cabré Herder

Tal como el espectador se entrega sin miedo a los procesos psicológicos que ocurren en el escenario o en la pantalla, la dramatización cumple también una función de expresión, autoconocimiento y apaciguamiento de los conflictos y miedos latentes.



Yoga para llevar
Emma Silverman Urano

Posturas de yoga para hacer en cualquier momento y en cualquier lugar, desde la cocina hasta un viaje en avión. Los ejercicios están adaptados a diferentes niveles de dificultad. Incluye ilustraciones de todas las secuencias y breves indicaciones para realizarlas, explicadas paso a paso, accesibles y divertidas.



El experimento de la intención
Lynne McTaggart Sirio

Los pensamientos e intenciones son mucho más poderosos de lo que pensábamos, pues poseen una energía que pueden cambiar la realidad física. Los podemos usar para mejorar nuestras vidas, para curar nuestros cuerpos y para ayudar a pacificar nuestro planeta.

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.

AFRICART.

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 DE DANZA MOVIMIENTO TERAPIA.

Da forma a tus emociones reconociendo la belleza de tu cuerpo creativo y la riqueza del contacto con los demás. Cada mes un nuevo seminario. 7 de febrero, 7 marzo, 11 abril, 9 de mayo, 6 de junio. De 10.30 a 14.30 www.espaiblanc.eu 690 149 092.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 4, "Mantener un estado constante y estable"; el 11, "Librarse de las trampas del ego"; el 18, "El principio de observar y no absorber", y el 25, "Conectar con lo divino". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

SONIDOS DE LA TIERRA.

Sonidos de ayuda en el embarazo, parto y los primeros años de vida de un nuevo ser. 7 y 8 de marzo, formación técnica y práctica para el uso y aplicación terapéutica de los Sonidos de la Tierra. Charla informativa el viernes 6. Más información: paraunaneuvavida.com, 634 594 986.

FORMACIONES EN SINTAGMA.

En febrero, los siguientes cursos de formación: 7 y 8, Auriculomedicina Noguer; 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

CURSO DE GEMOTERAPIA.

El 22 de este mes se realizará el Curso de Gemoterapia, nivel 1, dictado por Carla Iglesias y que organiza el Centro Manos Reiki, calle San Vicente Mártir 78, 3º. Informes, teléfono 686 292 315, o reservas en Aqua Aura, teléfono 963 524 854.

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

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

ITACA ESPACIO CULTURAL.

Viernes de charlas-coloquio en febrero, siempre a las 20, y con entrada libre: día 6, "El mensaje de la Filosofía al mundo moderno"; día 13, "Autocuración: claves psicológicas"; día 27, "Platón: la naturaleza del alma y la virtud". Audiovisual: "Inteligencia emocional: Pensar bien, sentirse bien". Proyecciones de lunes a sábado, a las 20. Entrada libre. Estas actividades tienen lugar en C/ Catalans nº 6, Valencia, teléfono 963 912 876.

CURSO EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN

El 21 de este mes, en Valencia, conferencia gratuita sobre el Curso "El Arte de la Transformación". Imprescindible reserva info@institutoaluna.com

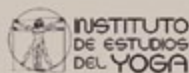
III CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA

6, 7 y 8
de febrero 2015

COMPLEJO DEPORTIVO
LA PETXINA
VALENCIA



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