

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 92

marzo 2015



Claudio Herdener

EXPRESIÓN AGUAMARINA

LA MÚSICA INTERIOR

OCTAVA EDICIÓN DE FESTIVA

REGRESO A LA FAMILIA

EL AÑO DE LA CABRA, EN EL HORÓSCOPO CHINO, TRAE UN MENSAJE ESPIRITUAL, Y SOBRE TODO, RECONCILIACIÓN FAMILIAR. LO AFIRMA LUDOVICA SQUIRRU AL PRESENTAR SU NUEVO LIBRO PARA EL 2015. TAMBIÉN ANTICIPA QUE NOS SENTIREMOS EN UNA MONTAÑA RUSA

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

TALLER DE COSMÉTICA NATURAL
27 de MARZO, 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 €.
Imparte: MAVI MOLL.

Sesiones de **MASAJE y REIKI,**
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

Estar bien es sentirse bien



LÍNEA DE CUIDADO PARA
PIERNAS Y PIES

Emulsión para pies y piernas



Cuida la piel y le confiere elasticidad, ideal para problemas circulatorios. Refrescante y relajante.

Crema reparadora



Especialmente indicada para el tratamiento de grietas, callos y durezas. Para tener una piel lisa y suave.

Sales para pies



Alivian el dolor, el cansancio, la hinchazón, la retención de líquidos y el olor a transpiración.

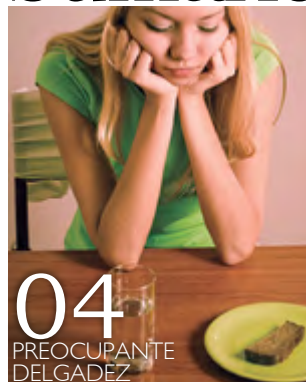
Pídelas al 635 856 228

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales

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

Sumario

marzo 2015
92



04
PREOCUPANTE
DELGADEZ



20
RESISTENCIAS
AL ESPÍRITU



28
OCTAVA EDICIÓN
DE FESTIVA

bienestar

06 EXPRESIÓN AGUAMARINA.
08 LA VÁLVULA QUE AYUDA
A SENTIRSE MEJOR.
10 ALIMENTACIÓN Y DIENTES
SANOS. SEGUNDA PARTE.

con-ciencia

12 ESENCIA DE LA TRANSFORMACIÓN.
14 INTERDEPENDENCIA.

entrevista

16 TIEMPOS DE REBELDÍA.

interiores

22 ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN.
24 LA MÚSICA INTERIOR.

acontecimientos

26 DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Olga Lava Mares,
Mar Tarazona, Patricia Buraschi, Pilar Ivorra,
Emi Zanón, Beatriz Mª Medina

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.

PREOCUPANTE DELGADEZ

Anorexia, la necesidad de colmar un vacío afectivo interior

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



Las personas que sufren anorexia conviven con un problema no resuelto a nivel psicoemocional. Se caracterizan por una incesante búsqueda de la delgadez y un deseo exagerado de mantener un peso por debajo de lo normal, nunca se ven lo suficientemente delgadas y por lo tanto viven con un permanente miedo a ganar peso, hacen dietas rigurosas y ejercicio excesivo, se pesan continuamente y comen muy pequeñas cantidades de ciertas comidas, acompañándose además de depresión, ansiedad y comportamientos obsesivos.

En lo físico la malnutrición deriva en complicaciones neurológicas, anemia severa, problemas cardiovasculares y, a veces, en el abuso de medicamentos y drogas. Si se hace una buena terapia que comprenda la problemática psicoemocional, además de restablecer la salud física,

se puede llegar a una recuperación absoluta. Sin embargo, se conocen casos de anorexia en los cuales, al no lograr fortalecer adecuadamente el aspecto psicológico, las recaídas recurrentes han ocasionado la muerte, ya sea por suicidio o bien por un paro cardíaco consecuente con la malnutrición del organismo y la pérdida de electrolitos.

Según el diccionario de dolencias y enfermedades vinculadas con las emociones y los pensamientos de Jaques Martel, la anorexia viene de un sentimiento profundo de insatisfacción y de falta de afecto en la infancia, que puede originarse en un contacto inadecuado entre la madre y el bebé. Respecto a esto, una persona en terapia comentaba: "Mi madre nunca se preocupó de mí, yo sé que ni siquiera se esforzó por darme el pecho. Como trabajaba, era más cómodo dejarme al cuidado de otros; en cierto modo, lo entien-

do, pero es que siempre he sentido que no se ha preocupado de mí". En otros casos hay un sentimiento de que el "espacio personal" ha sido excesivamente invadido o controlado por la personalidad de los padres. Este espacio puede vincularse con las cosas físicas como la ropa, juguetes, etcétera: "Siempre me vistieron como ellos querían y me compraron lo que ellos quisieron; creen que me lo han dado todo, pero nunca se detuvieron a pensar en lo que yo realmente quería... y si alguna vez me lo preguntaron, me sentía tan sola e insegura que no era capaz de decir lo que deseaba". Pero sobre todo este espacio se refiere a lo no físico, como son los derechos y necesidades personales, por ejemplo: "No me sentía con la libertad de organizar mis cosas y llevar mi vida de acuerdo con mi propio ritmo personal, y no el que ellos me exigían". Esta misma persona en otra sesión ex-

presaba: "Nunca me sentí valorado, respetado o amado como yo hubiese querido".

Hay múltiples factores que pueden afectar la percepción y la experiencia vivida respecto a la relación afectiva con la familia o con quienes nos rodean. En el caso de la madre, puede influir por ejemplo la privación del pecho materno y del cálido ambiente físico que debería acompañar al momento de dar alimento, el modo artificial de alimentación dosificada y demasiado rígida en su aplicación, o bien, la sobre o subalimentación impuesta por un respeto exagerado a una curva de peso ideal, sin considerar los ritmos naturales del propio bebé. Es evidente que se puede compensar la frialdad que conlleva la lactancia artificial, acariciando al bebé y permitiendo que su piel tome contacto con el cuerpo materno, como también dejando que el bebé también lo toque y lo acaricie mientras se le da el biberón, ya que no todas las madres pueden dar pecho a sus hijos y no tienen por qué sentirse culpables por ello. Sin embargo es fundamental estar muy atentos a las necesidades del bebé, más que lo se quiere desde el punto de vista materno. No se enseña a ser madre, y sabemos que cada madre lleva su propia mochila psicoemocional a cuestas, pero ante la duda es mejor hacer uso del instinto e intentar ser una madre más bien natural, no exageradamente perfecta, y menos aún sobreprotectora o indiferente.

Se sabe que en la anorexia existe la necesidad de colmar un vacío afectivo interior; es como si se intentara hacer morir de hambre ese vacío interior, "anularlo a través del hambre para que no me pida nada". El sentido de estar fuera de sí, sentirse incapaz de controlar las situaciones que la vida va presentando, es otro de los sentimientos recurrentes en estas personas. Por eso se ejerce, inconscientemente, el control sobre el propio cuerpo a través de la comida: es una forma de sentir que se

es capaz de controlar algo. También puede haber un sentimiento de contrariedad hacia el padre o la madre que se proyecta en la comida. En otros casos hay un deseo de acercarse a una pureza física e interior mediante un rechazo exagerado a ciertos alimentos.

La anorexia conlleva una conducta autodestructiva, pero la mayoría de las personas que la sufre no percibe el daño que se hacen. Si bien los problemas psicoemocionales nos acompañan a lo largo de nuestra vida, los factores desencadenantes de su expresión somática -o corporal- se pueden producir en cualquier etapa de la vida; en el caso de la anorexia, tiende a parecer en la adolescencia, etapa en la que ponemos a prueba -y en el mejor de los casos fortalecemos- nuestra identidad y nuestra autoestima. Pero también puede aflorar por otros detonantes que nos hacen sentir fuera de control: el inicio de la universidad, la pérdida de un ser querido, ser motivo de burla,

haber sido ignorados o una ruptura amorosa muy dolorosa, el abuso sexual o físico, fracasos en la escuela, el trabajo o la participación en sucesos competitivos, ya que estas personas tienden al perfeccionismo.

El arteterapia ayuda a tomar conciencia de los problemas que subyacen bajo los síntomas de la enfermedad, así como de los conflictos que impiden relacionarse de forma sana con el propio cuerpo. A través de las diferentes expresiones artísticas se va potenciando el desarrollo del autoconocimiento y la aceptación de la propia imagen, se permite expresar emociones, sentimientos y pensamientos que habitualmente permanecen bloqueados, y a partir de ahí encontrar el equilibrio psicológico necesario para valorarse y aprender a mirarse a sí mismo/ con otro prisma. Si tienes este problema y temes hablar de ello, no dudes en buscar ayuda, el arteterapia es una vía. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS
sesiones terapéuticas

Descubre, Explora y Experimenta

los Beneficios del

ARTETERAPIA

PATRICIA ABARCA

620865224 - procreartevida@gmail.com

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

EXPRESIÓN AGUAMARINA

La piedra de marzo. Llave que abre los cerrojos de la comunicación



Carla Iglesias
Aqua Aura

La aguamarina es la piedra que potencia el diálogo entre nosotros y nuestras emociones. Entre sus cualidades está la apertura del chacra de la garganta, el quinto, centro de la comunicación, la expresión de nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. A menudo, debido a nuestro acelerado ritmo de vida, no nos damos cuenta de que nuestra mente también se halla acelerada, y a la hora de comunicarnos no somos capaces de seguir con las palabras la rapidez de nuestros pensamientos.

La aguamarina es la llave que abre las puertas del cofre secreto donde hemos estado guardando todas las palabras muertas... las palabras que no pudieron salir debido al miedo, el dolor, la impotencia, la timidez...

Su energía se enfoca en reponer y regenerar el canal de la comunicación que ha sido bloqueado.

También ésta es una gema fundamental en los tratamientos de enfermedades de la piel, última barrera entre nuestro interior y lo exterior. Los problemas de piel como psoriasis, eczemas, vitiligo, etcétera, están íntimamente ligados con el campo emocional vinculado con la expresión.

Combinada con malaquita, amatista y turmalina negra, la aguamarina es la piedra más indicada a la hora de tratar problemas del quinto chacra. Ayuda de forma directa en los trastornos del habla en los niños.

Siempre es más efectiva cuando está colgada al cuello. Además, posiblemente, si la encontramos en su tono azul original pensemos que tiene poco color, ya que la mayoría de las aguamarinas son tratadas

para que se vean más azules.

A la hora de potenciar este mineral, lo lavaremos con agua limpia y lo expondremos a la luz de la luna llena para que, con la fuerza de la energía femenina, nuestra aguamarina esté en todo momento fuerte y dispuesta a ayudarnos a expresarnos a los demás, como también a iluminar nuestro camino por el complejo mundo emocional.

Sigue siempre tu luz interior que, guiada por la aguamarina, iluminará los oscuros rincones de tu ser.

En esta piedra siempre encontraremos una aliada en la comunicación entre nosotros mismos y el enmarañado universo de las emociones humanas.

La piedra de abril: zafiro. TM

www.facebook.com/aqua.aura





Clases semanales en:

Totart
Centre d'Art Independent
Calle Palleteer 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

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

LA VÁLVULA QUE AYUDA A SENTIRSE MEJOR

La ileocecal es un anillo muscular que debe revisarse ante ciertas disfunciones

Olga Lava Mares

Kinesióloga e Instructora de Terapeutas



La Válvula Ileocecal (VIC) en Kinesiología es una de las técnicas prioritarias a revisar junto con todo el sistema digestivo puesto que si hay una disfunción la persona puede estar experimentando muchos gases, estreñimiento, diarrea, apendicitis, obesidad, dolor de la columna lumbar, náuseas, alergias en la piel y digestivas.

La válvula ileocecal es un anillo muscular que separa el intestino delgado del intestino grueso, permitiendo la entrada de la materia cecal gradualmente y en una sola dirección. Se encuentra en una zona denominada ciego y se puede tocar situando los dedos entre la cresta iliaca (cadera) y el ombligo en el lado derecho. Al ser un músculo puede suceder que se

vuelva hipotónico o hipertónico.

Para comprender mejor la importancia de un buen funcionamiento de la VIC explicaré primero el proceso de la digestión. Comienza en la boca, envolviendo los alimentos con la saliva que es alcalina. Al pasar por el estómago se trituran y mezclan en un medio ácido. Después, el bolo alimenticio pasa a través del píloro al intestino delgado donde la vesícula biliar segrega la bilis y el bazo añade las enzimas para completar la digestión, aquí el medio es alcalino de nuevo. Finalmente el bolo pasa a través de la VIC al intestino grueso, donde el medio vuelve a ser ácido. Como se puede ver, en cada parte del sistema digestivo hay un pH distinto y por lo tanto unas bacterias diferentes que componen la flora.

Cuando la VIC se queda abierta

(atónica) se produce disbiosis, la materia tóxica del intestino grueso pasa al delgado y de ahí al torrente sanguíneo, contaminando el organismo. Se altera el pH de ambos intestinos, produciendo una putrefacción de la flora y haciendo que proliferen bacterias y hongos, entre ellos la *Cándida Albicans*.

Si por el contrario la VIC se queda cerrada (espástica), la materia del intestino delgado pasa con dificultad al intestino grueso, produciendo estreñimiento, y del mismo modo el organismo se contamina ya que los nutrientes que deberíamos desechar pasan al torrente sanguíneo.

Las causas que afectan a la VIC son variadas, es muy sensible al estrés, la cólera, la depresión, la melancolía y todas las emociones que se relacionan con el sistema

digestivo. También se ve afectada cuando hay una mala masticación o una mala combinación alimenticia, como la mezcla de hidratos de carbono con proteínas en la misma comida, y en general por alimentos tóxicos.

Los síntomas que nos pueden hacer pensar en una VIC que no está funcionando correctamente son dolores de cabeza, migrañas, cuello, hombro, codos, pecho, lumbar, abdominal, reuma en brazos o rodillas, artritis; alteraciones digestivas como flatulencia, indigestión, acidez, diarrea, estreñimiento, digestiones pesadas; problemas en la piel como eccemas, caspa, piel seca; emocionales tipo depresión, ansiedad, estrés, y otras como acúfenos, somnolencia, alergias, dietas pobres, comidas irregulares.

Detectar y equilibrar la VIC en Kinesiología es realmente sencillo e indoloro. Como la Kinesiología es una técnica holística y trabajamos de manera global en todos los aspectos de la persona, además de la equilibración estructural, será necesario revisar la nutrición y reconstruir la flora intestinal tomando probióticos, detoxificar el organismo con alguna fitoterapia que ayude a eliminar los tóxicos y metales pesados; buscar si hay emociones implicadas que no se están pudiendo gestionar o algún evento traumático concreto, y restaurar el sistema electromagnético comprobando y armonizando si hay algún tipo de fisura.

Los resultados son asombrosos, en unos días se empiezan a notar los cambios, el intestino y el tránsito se regulan y van desapareciendo todos los síntomas. TM

Más en información en www.olgalava.com

Cita previa olgalava@hotmail.com
679 320 928



TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

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

CURSOS Y TALLERES

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

ALIMENTACIÓN Y DIENTES SANOS

Qué comestibles nos protegen de las caries y cuáles los provocan. Segunda parte

Mar Tarazona

Colegiado Nº 1794



hay alimentos que protegen contra la caries:

- Frutas y verduras ricas en fibra, la fruta mejor tomarla entera o como macedonia. Los alimentos que contienen fibra estimulan el flujo de saliva, que es una defensa natural contra la caries. Y otros como la zanahoria, la manzana y el apio también ayudan a remover la placa de los dientes y a refrescar el aliento. El plátano y la uva son menos recomendables por ser más blandos y ricos en azúcar, por lo que enseguida de haberlos tomado hay que cepillarse los dientes.

- Queso, leche, yogur natural y otros productos lácteos, que nos aportan calcio, fosfatos y vitamina D, minerales importantes para la salud de los dientes. Si no tomas

lácteos existen otras alternativas que te pueden aportar el calcio necesario a tu dieta como soja, garbanzos, avellanas, almendras, brócoli, berro, albahaca y algunos pescados (sardinas, bacalao, calamar...).

- Frutos secos: almendras, avellanas, nueces por su alto contenido en magnesio, que refuerza la estructura de nuestros dientes.

- Té verde y té negro: previenen las caries y reducen la inflamación de las encías.

- Goma de mascar sin azúcar, consumirlo después de las comidas y los refrigerios puede ayudar a eliminar los ácidos nocivos para los dientes. Siempre es mejor un buen cepillado después de las comidas, el chicle puede ser un sustituto si no se tiene un cepillo a mano. Debemos evitar su consumo en

exceso.

- Beber agua en abundancia ya que la saliva es un protector anticaries y está compuesta en un 99% por agua.

También hay alimentos que provocan las caries como:

- Dulces y golosinas con azúcar (cuanto menos pegajosos sean y menos permanezcan en la boca, mejor). Es mejor consumirlos como postre de una comida principal y luego cepillarse bien los dientes.

- Cereales azucarados, bollería, miel y azúcar, tanto blanco como moreno.

- Zumos envasados, batidos azucarados, bebidas carbónicas energizantes, tés helados y limonadas embotelladas, ya que contienen grandes cantidades de azúcar y pueden contener ácidos que desgastan el esmalte de los dientes.

- Hidratos de carbono refinados con almidón como las patatas fritas, el pan, las pastas y las galletas saladas.

- Las bebidas gasificadas, los zumos de frutas cítricas naturales y los alimentos ácidos pueden dañar los dientes ya que causan erosión del esmalte. Es aconsejable evitar comer alimentos y bebidas ácidos durante el día, limitando su consumo a las comidas principales. Las frutas cítricas y los alimentos con tomate (pizza, sopa y salsa para pastas), los encurtidos, la miel y el vino pueden ser dañinos para sus dientes si se consumen con mucha regularidad o si se mantienen en la boca durante demasiado tiempo.

Los cambios en la alimentación infantil han aumentado la incidencia de caries en los niños, convirtiéndolo en un problema serio de salud. Además de unos correctos

hábitos de higiene bucal, conviene incluir en la dieta alimentos que frenen las caries. Lo ideal es la lactancia materna hasta el sexto mes, evitar la alimentación nocturna a partir de la erupción del primer diente, evitar el uso del biberón con líquidos que no sean agua y nunca mojar el chupete con sustancias azucaradas.

Cuando crecen los niños los padres pueden controlar los hábitos alimenticios de sus hijos ayudándoles a evitar los problemas dentales y las caries. Hay que ofrecer alternativas saludables para las meriendas como manzanas, zanahorias, pasas y otros alimentos naturalmente dulces, evitando las golosinas, el chocolate y otros alimentos que contengan azúcar refinado.

En los países industrializados domina la alimentación ácida con sus nefastas consecuencias, no sólo

sobre los dientes sino también sobre todo el organismo. El promedio normal del PH en personas sanas oscila entre 6,8 y 7,2. Pero la mayoría de los habitantes no llega a estas cifras, sino que sus valores se inclinan a la acidez. Ello es debido a que la población ingiere más alimentos de reacción ácida (cereales, especialmente las harinas refinadas, arroz, carne, pescado, huevos, queso curado) que de reacción alcalina como las verduras crudas, ensaladas, frutas maduras, crudas, leche y queso fresco, patatas y otros.

Se ha demostrado que la dieta alcalina disminuye la incidencia de caries y que numerosas piezas careadas sufrieron una completa petrificación, incluso las más profundas cavidades en donde no fue posible una limpieza. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*

Consulta
PROMOCIONES



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Tel. 96 344 76 01

clinica@clinicadentalmartarazona.com



ESENCIA DE LA TRANSFORMACIÓN

Experiencias en la creación de un método de desarrollo personal



Tuve una experiencia de poder percibirme coexistiendo en múltiples realidades a la vez. Yo en muchos lugares al mismo tiempo, de forma simultánea. No era una personalidad fragmentada, hoy en día lo sigo viviendo. Soy consciente de diferentes "niveles" de conciencia adonde mi ser se puede estar expresando ahora. Es una percepción muy personal, muy real. Lo único que ha dado una cierta explicación a esto es la famosa teoría del desdoblamiento del tiempo, por la cual se ha podido argumentar cómo tenemos diferentes percepciones de la realidad o identidades, y vamos teniendo experiencias en cada aspecto de esa realidad. Hoy siento la integración de esa multidimensionalidad en mi realidad cotidiana".

Con estas palabras, Mari Carmen Vilata Climent cuenta cómo nació una idea: crear una síntesis que se convertiría en un método con su sello personal, El Arte de la Transformación. Una "síntesis que a través de diferentes perspectivas permite darte cuenta de que vivimos una realidad multidimensional, y así acceder a la esencia de tu ser, trayendo todas esas partes de ti aquí para poderlas manifestar, sin confundirte", dice la terapeuta holística y directora del Instituto Aluna.

¿Qué sucede en la práctica con El Arte de la Transformación? "Es como aprender a surfear, independientemente de cómo sea la ola que te toque o adonde te

lleve, sin que te sumerjas en ella. Hay que aprender a surfear con todo en la vida", explica Mari Carmen, quien agrega: "Uno de los mayores problemas para el ser humano siempre ha sido identificarse con la experiencia; el yo se queda allí, atrapado, ya sea con dolor, con ese inconveniente, y lo sigue reviviendo. Con este trabajo vamos mucho más allá. Se aprende a estar en una experiencia y transformarla en el mismo momento, fluyendo con ella".

A fin de poder concebir al ser humano desde todos los planos y ofrecer elementos que los nutran, concretamente el método propone primeramente un trabajo a nivel energético. "Como somos energía, hacemos un recorrido a través de los centros energéticos, los chakras. Así, recordamos verdades fundamentales, por ejemplo que lo único real es el amor. Esta es una verdad sagrada. En cada uno de los centros reside una verdad sagrada, se trata de aprender a fluir con esas leyes universales, y desidentificarnos de toda ilusión".

También se abordan los arquetipos, a través de los cuales "reconectamos con esas partes de luz y de sombra que poseemos, para integrar las dos polaridades y ver los aprendizajes que tenemos, ya que si no los vemos, seguimos pegados a la experiencia porque no la resolvemos", apunta Mari Carmen, y comparte un caso en particular: "Una joven estaba muy identificada con el arquetipo del amante, que lo tenía localizado en el

segundo centro de energía; no era una casualidad, y aprendió a reconducir toda esa energía pasional de una forma positiva y no destructiva, sobre todo a través de las relaciones de pareja, que era donde ella desviaba la energía. Ahí integró la sombra. Hizo un trabajo de empoderamiento, que en este caso fue asumir la responsabilidad de esa sombra, transformarla a través de la energía ancestral y reconducirla a través de nuevas experiencias, tomando también la parte de luz".

En referencia a otra herramienta fundamental del método, el árbol genealógico, Mari Carmen advierte que "disiento con la perspectiva que señala que nuestros maravillosos antepasados sólo nos dejan malas herencias, por eso trabajamos no solo con lo negativo que el árbol nos ha dejado. Es cierto que lo que genera mayores inconvenientes resulta ser lo no dicho, los secretos, aquello que ocultamos debajo de la alfombra, pero lo que ha quedado allí está diciendo que hay algo que

hacer, que no se ha hecho, algo que se ha querido manifestar, un potencial que necesita tener un lugar. Por ejemplo, en mi familia necesitan tener un lugar los artistas. Mis hermanos son artistas puros y duros, el mayor canta, el segundo tiene una gran energía creativa, decora y pinta espacios. Yo siento que soy una artista que acompaña o facilita que cada uno esculpa su propia obra de arte, su propia vida".

Es decir, conciencia energética, arquetipos y antepasados, una tríada que cuando se trabaja con ella provoca una transformación.

Además, en El Arte de la Transformación se suman aportes de, entre otras disciplinas, la Programación Neurolingüística (PNL) y el Diseño Humano, del cual Mari Carmen dice: "Incluyo el tema del perfil, que es fundamental conocerlo y algunas pinceladas más que ofrecen una conexión con el propósito o misión de vida. Explicamos cómo tu vehículo necesita expresarse aquí y qué es lo natural para ti; si te sales de él, el

ser no se podrá expresar".

En resumen, mediante El Arte de la Transformación "se puede acceder a la esencia ilimitada del ser, donde reside un poder infinito". Es por ello que no hay "efectos secundarios, todo es positivo", afirma la terapeuta.

La experiencia de quienes han vivido este aprendizaje se traduce en que todos "han tenido una transformación increíble, tomando nuevos rumbos, desarrollando proyectos novedosos y revolucionando sus vidas. Todos se alinearon con su esencia y vieron procesos muy fuertes", logrando que sus debilidades se transformaran en fortalezas.

El Arte de la Transformación es un trabajo intensivo de tres meses, "No puede haber procesos largos. Nuestra biología está preparada para hacer cambios ya, mucho más rápidos", concluye la directora de Aluna. TM

info@institutoaluna.com

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.)

Metodología

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

**Abierto al público
en general**

**INICIO 7 DE MARZO
MATRÍCULAS
ABIERTAS.**

El Arte de la Transformación®



INTERDEPENDENCIA

El camino de la creatividad hacia el bien común



Ilustración de Sole Rebel.

Patricia Buraschi

Profesora de Kundalini Yoga

En estos tiempos en que la idea de que todas las respuestas que estamos buscando están "de repente" dentro de nosotros mismos, y que la idea de los largos caminos que hemos recorrido en busca de respuestas sobre el significado de la vida y el Ser están también dentro nuestro, debe ser asombroso para muchos. Con el cambio de la Era de Piscis a la Era de Acuario el enfoque del surgimiento de los conceptos de la sabiduría y del conocimiento son del propio Ser al experimentar con cada respiración en la vida cotidiana lo que cada uno de nosotros ha elegido vivir. Con sus altibajos, los puestos de trabajo de ocho horas de trabajo, la realidad de las familias monoparentales o la desesperación de no saber cuándo vendrá la próxima comida, no se corresponden necesariamente con las situaciones perfectas que a veces imaginamos, íbamos a vivir para experimentar la bienaventuranza.

La experiencia y los regalos de la vida provienen del vivir y conocer estos caminos dentro de nosotros. Una vez que encontramos una entrada a un nuevo espacio somos bendecidos con un mensaje o una respuesta que da sentido a la otra pieza del rompecabezas.

Los caminos en nuestro interior con los cuales llegamos a conocer, caminar e interactuar ahora se convierten en una herramienta para la comunicación e interacción con el mundo exterior, una forma de dar y recibir orientación, ayuda y aceptación desde y hacia los demás. El núcleo de nuestro ser se vuelve más claro y cómodo y, en este proceso, empezamos a entender que, si bien con nuestro cuerpo existe un alma, que es una combinación única de cualidades que nos hacen lo que somos, comenzamos a sentir en un nivel básico la "similitud" entre otros seres y nosotros. Sí, el viaje es individual y a veces puede sentirse muy solitario, pero existimos con los demás,

somos y nos reconocemos interdependientes.

Meditación para la Interdependencia

Impartida por Yogi Bhajan el 6 de noviembre de 1990.

Siéntate en postura fácil (piernas cruzadas), con las manos en posición de reposo (sobre las rodillas), realizar un sonido similar a un fuerte cacareo con la lengua golpeando y lanzando contra el paladar superior. La lengua se presiona contra el paladar y se libera de ella con fuerza. Se tira con fuerza en el paladar superior a un ritmo de aproximadamente 2 movimientos (cacareos) por segundo. Hacerlo no más de 3 minutos.

Comentario por Yogi Bhajan acerca de esta meditación: "Nadie puede permitirse el pensamiento de ser independiente, porque incluso nuestra vida depende de

nuestra respiración".

La dependencia comienza en el momento en que se depende de este cuerpo. ¿Cómo se se puede ser entonces independiente? Tu vida depende del oído central. Hay tres huesos. El hueso martillo choca con el otro hueso y si ese hueso deja de martillar, ya está, porque todo tu mundo de la escucha depende de tus dos orejas. Todo tu universo depende de tus dos ojos, veas o no. Si tus dos fosas nasales dejan de respirar, estás muerto. Y nosotros todavía nos decimos y reafirmamos: "Quiero ser independiente. Quiero demostrar a todo el mundo". ¿Para qué?, ¿a quién? Hay realidad cierta en nosotros, una profundidad cierta en nosotros, un ser cierto en nosotros. Si ampliamos esto podemos superar.

La idea de la vida es la prosperidad. La prosperidad no significa que tienes mucho dinero y te sien-

tes sobre él. La belleza no es sólo que te veas joven y hermoso/a y encantador/a, sensual y sexual. La belleza es muchas cosas: la belleza de modales, la belleza en el comportamiento, la belleza en la personalidad, y la belleza en la toma de los acuerdos y el trato con la gente. Todos los aspectos son maravillosos y, más que maravillosos, son bellos. Cada ser humano que actúa para responder a la llamada del deber de una manera perfectamente directa o indirecta es el más hermoso ser humano en relación con ese hecho. Así es la vida y así es como tenemos que vivir la vida.

Estimula el hipotálamo haciendo este ejercicio, pero, por favor, no lo practiques más de tres minutos. Me gustaría dejar constancia y avisarte que haciéndolo más de tres minutos se puede convertir en una adicción. TM

<http://patriciabraschi.wordpress.com/>

5ª EDICIÓN

ENCUENTRO SEMANA SANTA "ELIJO SER FELIZ"

3 al 6 de abril 2015 · Jérica (Castellón)

Disfruta de cuatro días extraordinarios con gente estupenda en busca de diversión, amistad y crecimiento personal. Comparte con nosotros esta inolvidable experiencia en el Alto Palancia.

RISOTERAPIA
CHAMANISMO
VISUALIZACIÓN CREATIVA
CONCIERTO DE CUENCOS
EXCURSIONES A LA NATURALEZA
AGUAS TERMALES
BAILE DE DISFRACES
CINEXPANSIÓN
JACUZZI
PISCINA
YOGA

¡SI RESERVAS ANTES DEL 15 DE MARZO SÓLO 190€!!

Haz tu reserva ya y ¡benefíciate del descuento!
Plazas limitadas.



Epopteia

INFORMACIÓN Y RESERVAS: 607 549 257 - 615 856 360 - elijoserfeliz@hotmail.com
info@epopteia.es - www.epopteia.es

TIEMPOS DE REBELDÍA

La astrología es un camino de autoconocimiento. Así lo afirma Ludovica Squirru, quien ha presentado su último libro sobre el horóscopo chino para 2015. Estamos en el Año de la Cabra, que nos hará sentir como en una montaña rusa y trae un mensaje espiritual. Además, convoca a la reconciliación familiar

-¿Por qué dices que la astrología china es más preventiva que predictiva, Ludovica?

-Cada animal del horóscopo chino es un arquetipo, como lo podría haber definido Jung. Si tú sabes que tienes tal signo, tal ascendente, con tal energía, quizá haya situaciones en la vida en que necesitarás complementar con fuerzas y determinados elementos, o personas de otro signo, etcétera, para afrontarlas. Cuando más estudias la astrología te das cuenta de que es un camino de autoconocimiento porque finalmente puedes mejorar tu destino, tu trabajo, tus relaciones personales. Como dijeron grandes filósofos de la humanidad, si no te conoces a ti mismo es muy difícil cambiar o modificar algo. Al descubrir que las personas somos muy diferentes y que hay algo en los demás que puede molestarte, conviene saber por qué, cuál ese talón de Aquiles de ese signo chino para revertirlo. Sí, la astrología china es más preventiva y personalmente recibo sus consejos, y los dejo como un buen vino, estabilizándose, después veo adónde voy, usando también las facultades que tengo. No hay que depositar nuestro poder de decisión en otras personas, somos coautores de la vida.

-¿Qué significado tiene la palabra destino?

-La palabra destino etimológicamente se refiere a

las huellas que uno ha pisado. No es el futuro, sino el pasado. También, según cómo tú hayas pisado en la vida, te vendrá lo que mereces. Y aquí agregamos otra palabra, karma, muchas veces mal interpretada porque significa acción incompleta de lo que uno hace, dice y piensa. Puedes tener un muy buen karma. En esta vida, o en otras, venimos mejorando el karma, aunque hay quienes pueden retroceder. Sea como sea, existe la posibilidad de que modifiques situaciones que sientas que las repites.

-¿Cómo es este "año caprino"?, ¿qué nos trae?

-¡Nos trae una montaña rusa! La cabra es un signo rebelde, va por cualquier camino y sólo regresa si encuentra una cabra madrina, alguien que la sepa guiar, que tenga realmente un mensaje espiritual. En un entorno de crisis por los grandes cambios geopolíticos en el mundo y las situaciones inesperadas que vemos día a día, la cabra premiará a quien se anime a decir "basta, hasta acá llegué, dejo atrás el pasado y me reinvento". Viene una etapa bisagra entre el mundo que fue y el que viene, y pocos serán los que se inserten sin conflicto. La cabra trae un mensaje espiritual y en particular, reconciliación familiar.

-Precisamente, en tu libro pones énfasis en el tema de la reconciliación familiar, cuando vemos a escala

mayor, como humanidad, que los conflictos cada vez son más graves.

-Hace ocho años exploro las Constelaciones Familiares y recomiendo ir a los centros de formación o leer los libros de esta temática. Desde que la practico he podido ordenar mi sistema familiar, que tenía desordenado como todo el mundo porque venimos de familias antisistémicas, asumiendo roles o cargando con culpas que no corresponden. La cabra está pidiendo a gritos que vuelva la familia, la célula de todo, que se ha desintegrado. La cabra es el signo más familiar de todo el horóscopo y propone retornar a ese clima que no será el que tuvimos algunos que rondamos los 60 años, por supuesto. Fomentemos más la familia porque a partir de este encuentro nacerán nuevas ideas, otras maneras de insertarnos en un mundo caótico, que ciertamente no lo arreglará el horóscopo chino.

El año que ha terminado el mes pasado, Caballo de Troya (así lo llama) ha traído guerra interna, externa, de valores, de principios, con corrupción, lo que vemos todos los días, es decir, ha sacado a la luz demasiadas cosas para digerir. Para ello hay que estar tranquilos, ver qué vamos a hacer, a quién votar, a quién tenerle fe, o empezar con una nueva sociedad, y para esto están los filósofos, los sociólogos, los artistas... El arte mue-



"La cabra es el signo más familiar de todo el horóscopo", dice Ludovica.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Su padre fue el primer embajador argentino en China y recibió desde niña la educación basada en la cultura oriental, escuchando hablar del I Ching, Lao Tsé y Confucio.

Estudió arte dramático, astrología oriental, Tao, I Ching y recorrió China para instruirse junto a maestros taoístas, sinólogos y astrólogos. Es autora de libros anuales de predicciones desde 1984 y ha escrito ininterrumpidamente hasta el presente, alcanzando gran difusión en América y España. También ha investigado en el legado maya, con la publicación de otras obras. Vive en Traslasierra, en el centro de la geografía argentina. Presentó en Madrid y Barcelona su último libro, "Horóscopo Chino 2015", de editorial Urano.

Más información en www.ludovicassquirru.com.ar

ve mucho más que otros factores. La cabra trae todo este revoltijo y al mismo tiempo ganas de un cambio

real en las estructuras humanas.

-Como las cabras, un año loco, y además hippie y profético, de acuerdo a las previsiones. ¡Cuánta energía dando vueltas!

-El hippismo no creo que vuelva. En aquella época sucedieron otras cosas, no tan delicadas como ahora. Pero por lo menos deberíamos darnos cuenta de que haber nacido ya es un milagro, observar y decidir adónde vamos a poner nuestra energía. En cuanto al aspecto profético, las profecías se están manifestando. En el 2012 esperaban el fin del mundo, pero nunca significó eso para los mayas sino el final de un ciclo de 26 mil años por el cual se eleva la conciencia, de la tercera a la cuarta dimensión, y podemos seguir en este planeta en otras condiciones. Según el hinduismo, estamos en el Kali Yuga, una etapa de mayor oscuridad, y para los chinos el cambio ocurrió en 2014 cuando se alineó la estrella Polaris con el eje de la Tierra. La humanidad tiene que reciclarse por las buenas o por las malas. El planeta, la naturaleza, todo busca equilibrio, los únicos que no queremos hacerlo somos los seres humanos. Cuando uno acepta el desequilibrio, debe mirar la otra parte de la vida, es el yin y yang. Te das cuenta de que algo no ha fluido bien porque hemos llegado a los extremos.

-El horóscopo chino le asigna a la cabra un carácter femenino.

-Sí, es un signo yin, más relacionado con lo maternal, con la naturaleza. Buda a cada signo le asignó una misión y a la cabra le puso en su boca las semillas para fertilizar la tierra. Sin embargo, cada signo tiene una tendencia yin yang, lo femenino está transmutado en este momento. La mujer en Occidente tuvo que ponerse muy yan (masculina) para salir al mundo; se ha trastocado lo clásico de quedarse en la casa, criando hijos, cocinando... Ella está muy yang y el hombre muy yin. El hombre se ha descolocado con el avance de la mujer. En estos tiempos existe un gran desencuentro entre hombres y mujeres. Son miles de años en el ADN con lo opuesto y hasta que eso se equilibre pasarán siglos.

-No estamos hablando de que hay que volver atrás, a la caverna...

-Digo lo que pasa, lo que no se puede detener. Los roles se han invertido y como consecuencia hay combate. Pero el enemigo es interior, y puedes tener una lucha interna y hasta que no te reconcilies con tu yin-yang no puedes hablar de nadie, porque quien está dividido es cada ser humano. En esta cuestión ayudan mucho las constelaciones familiares. Cuando aceptamos que algo cambia, que no eres el mismo, y tienes que conversarlo

pero no hay diálogo, es triste. Parece que la gente ya no dialoga, llega a su casa y se desata un conflicto. Los hijos se convierten en rehenes cuando en realidad necesitan a papá y a mamá... son las crisis familiares. La cabra intenta reconciliar al estilo 2015. El mundo no se puede parar, pero cada uno puede detenerse a ver qué le pasa y por qué ha llegado a esta situación.

-En tu libro la predicción para España es que no es un buen año, tampoco malo, que le costará quitar lastres.

-España es caballo de madera, signo que fue regente el año pasado y que expresó la mayor crisis. Cuando te toca tu año, se produce una crisis, una oportunidad para el cambio. Yo hacía cinco años que no venía a España y siento que es otro país, se nota. La crisis es total, no solamente económica, y hay que reformular todo. Esto no sucede sólo en España, todos estamos diciendo "basta, hasta acá, stop". Si vivimos en países democráticos, tenemos que estudiar a la sociedad civil y saber por qué se ha llegado a esto, qué valores tenemos, qué pensamos cuando votamos, ¿conocemos a quienes votamos? Tampoco tenemos mucha claridad hacia dónde vamos. A través de la historia, España ha demostrado que es un país que ha podido superar las peores crisis.

-Así como destacas el valor de la familia y su función social, también insistes en el peso de la educación.

-Es la base de todo. En la escuela daría clases de constelaciones familiares, ecología, valores éticos, estimularía a los chavales para que encontraran su vocación. Actualmente están vigentes planes educativos de otro siglo que no sirven en la vida cotidiana y habría que tirarlos a la basura. Sin un plan educativo para la época que vivimos, de aquí a 50 años, la pregunta es adónde vamos a parar.

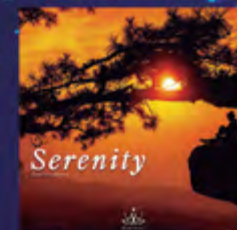
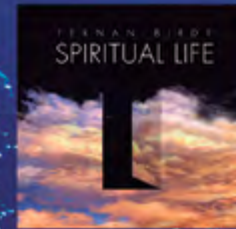
-Sin mencionar cómo están los maestros...

-¡Cómo están! También tendrían que ir a un sitio para tratar sus problemas. Inmersos en su propia crisis, no tienen ganas, se sienten desmotivados, han visto recortar sus sueldos, están perdidos... Hay que reformular todo. Este es un año fundacional para la humanidad. Lo que está pasando no va bien, se desbocó el caballo. La astrología china comprende ciclos de doce años, por eso también hay que mirar qué pasó doce años atrás en España, o hace 24, 36 ó 60 años. cómo estaban aquí, siempre hay un denominador común. La astrología china tiene que guiarnos, no condicionarnos, para encontrar valores propios y sentir que hay que fluir más, porque estamos programados como robots, y lo mejor es romper las estructuras. Quiero decir que me tomo un tiempo, me rebelo... Seamos ovejas negras y salgamos a buscar nuestro camino. TM



RELAX MUSIC

Toda tu música relajante en tu herbolario más cercano



Escanea el código con tu móvil y accede a contenido exclusivo

www.relaxmusic.es
 relaxmusicspain@gmail.com
 96 103 11 45 - 645 736 399

Síguenos en
 f t You Tube

RESISTENCIAS AL ESPÍRITU

*La aventura
de conocerse
y descubrirse*



Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora en
Constelaciones Familiares y
Formadora

Todos experimentamos resistencias ante las experiencias que nos hacen contactar de verdad con el Espíritu. A veces estas resistencias son más conscientes y sentimos simplemente miedo, otras veces son más inconscientes y nos ponemos enfermos.

Podría contar muchos casos en los que, una vez tomada la decisión y el compromiso de asistir a un taller, bien sea de Constelaciones Familiares o de Chamanismo, la persona se levanta con jaqueca, sin haber pegado ojo en toda la noche, con vómitos, diarrea, etcétera. Éstas son las resistencias inconscientes.

¿Qué hacer en estos casos? ¡Asistir! En todas partes hay baño para poder aliviarse, todos tenemos en casa analgésicos, etcétera, quedarse en casa no es una opción. Curiosamente, a la media hora de estar en el

taller elegido, los síntomas se calman y la persona empieza a encontrarse mejor, ¡demostrado!

¿Por qué quedarse en casa no es una opción? Pues porque entonces gana la sombra. ¿Quién creemos que tiene resistencias a la conexión con el espíritu?, ¿nuestra parte luminosa o nuestra sombra? Evidente, ¿no? La sombra no quiere ser descubierta, porque la pobre cree a pies juntillas en el dicho "más vale malo conocido que bueno por conocer". ¡Qué boba! ¿No será mil millones de veces mejor lo bueno por conocer?, ¿la aventura de conocerse y descubrirse aunque lo que descubramos nos obligue a amarnos por encima de ello?

Porque ese es el tema. ¿Cómo amarme por encima de mis mezquindades, de mis limitaciones, de mis necesidades? ¡Amando! ¿Cómo amarías a tu mejor

amigo si le vieras hundido en la miseria, limitado y necesitado? ¿O no es así que amamos a familiares y buenos amigos por encima de sus sombras? ¡Pues lo mismo!

En mi experiencia, las actividades que más me nos hacen conectar con el Espíritu y con mi espíritu son el chamanismo, las Constelaciones Familiares y la respiración conectada y consciente. Repito, en mi experiencia.

A través de estos tres caminos, bien parecidos entre ellos, he llegado, entre otras cosas importantes, a sentir el amor en todas sus formas, hacia mí misma, hacia los demás y hacia la Naturaleza toda, hacia el hermano árbol y la hermanita ballena.

He de decir que de todas ellas, el autoamor es la que más me cuesta, ya que es la puerta y la llave hacia unas formas de amor más completas hacia los demás, porque... ¿de qué calidad es mi amor hacia ti si no soy capaz de amarme a mí mismo?

Esa es la jugarreta de la Era del Espíritu. Creemos que ascender es iluminarse de alguna extraña manera, abrir el corazón de una forma determinada... Sin embargo, en mi experiencia, la única cosa que se nos exige en esta bendita Era de Acuario es que, de una vez por todas y con todo lo que somos, nos amemos a nosotros mismos. Y lo demostremos.

Nos miremos con compasión y con humildad ante nuestros errores, nos perdonemos por todos ellos, nos comprendamos de una manera total, no mental, y emocional, sino con todo nuestro ser, es decir, totalmente rendidos a que así debió ser y así lo vivimos para nuestra evolución. ¿Cómo? Tomando todas nuestras experiencias por igual en nuestro corazón, las buenas y las que denominamos "malas", sanando nuestros siste-

mas familiares para comprender profundamente a nuestros ancestros, rindiéndonos de verdad a los trabajos, venciendo nuestras resistencias a base de voluntad y con amor propio, como verdaderos guerreros, porque nadie va a barrer nuestro patio, es un trabajo personal que cada cual debe hacer por sí mismo.

No hay crecimiento sin resistencias, así que... ¡a por ellas! 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

MIGUEL LÓPEZ DELGADO



NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN

Para poner freno a la desigualdad social, a la destrucción medioambiental y la pérdida de sentido que reina en nuestros días



Christian Felber.

Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora

a mediados de 2012, en una entrevista a Jane Goodall, premio Príncipe de Asturias en 2003 en reconocimiento a su labor de toda una vida dedicada a concienciar al mundo sobre los derechos de los animales y la importancia de preservar el planeta, decía: "Si somos los animales inteligentes del planeta, ¿por qué lo estamos destruyendo?", a lo que ella misma respondió: "Por el divorcio entre cerebro y corazón".

Desde entonces al momento

presente, afortunadamente, hemos dado masivamente un gran cambio de conciencia: el camino de la reconciliación de nuestro cerebro y corazón es ya una realidad.

En el número 74 (julio 2013) de TÚ MISMO publiqué un artículo sobre el Nuevo Paradigma y la Economía, destacando el cambio de valores en la futura economía de mercado y la consigna "Tan importante es el proceso como el producto" que muchas empresas y empresarios con la nueva visión holística habían adoptado. Su finalidad no es solamente ganar

dinero, como ha sido hasta ahora, sino disfrutar del proceso, respetar sus recursos humanos y conservar el equilibrio en el planeta.

Estos nuevos valores de cooperación y autosuperación, en vez de competitividad; respeto y conservación, en vez de dominio y explotación; integridad, responsabilidad, empatía, trascendencia... son los que ahora, desde los distintos sectores de nuestra sociedad y, en particular, en la economía, están expandiéndose a gran velocidad.

El movimiento "Economía del Bien Común" propulsado por

Christian Felber es un ejemplo destacado de modelo económico alternativo. En su libro del mismo nombre leemos:

"Hay algo que funciona más allá del capitalismo y del comunismo. La economía del bien común, el modelo económico alternativo de Christian Felber, ha despertado un enorme interés en todo el mundo. Prueba de ello es que en menos de un año centenares de ciudadanos, políticos, asociaciones y empresas se han unido a esta iniciativa y no parece que esto vaya a acabar aquí. Esta teoría está basada, al igual que una economía de mercado, en empresas privadas e iniciativa individual. Sin embargo, la diferencia con los modelos anteriores estriba en que las empresas no se esfuerzan por competir entre ellas para obtener más beneficio económico, sino que cooperan para conseguir el mayor bien común para la sociedad en su conjunto. En este revolucionario libro, best-seller en Austria y Alemania, se explican detalladamente los principales valores sobre los que se asienta el modelo auspiciado por Felber: dignidad humana, solidaridad, sostenibilidad ecológica, justicia social y democracia. ¿El objetivo? Poner freno a la desigualdad social, a la destrucción medioambiental y la pérdida de sentido y democracia que reina en nuestros días. ¿Te apuntas al cambio?"

Muchas han sido y siguen siendo las llamadas de grandes mentes lúcidas a este cambio, recordemos, en el siglo pasado, al escritor Aldous Huxley, que hacía un llamamiento hacia un sistema político y económico más connatural a la espiritualidad, o Carl



Jung, que nos recordaba que habíamos pagado muy caro el progreso con una pérdida de cultura espiritual y por lo tanto pérdida de humanidad, o en este incipiente siglo XXI al sociólogo catalán Manuel Cubells, sobre la necesidad de una ética en la tecnología.

Abordar la vida desde la unidad, desde la comunión entre nuestra mente y nuestro corazón, es nuestro nuevo camino como humanidad. Es nuestro nuevo modelo de sociedad para avanzar hacia un mundo mejor, más igualitario y pacífico.

Es una labor personal. El cambio siempre empieza por uno mismo. ¿Te apuntas? TM

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



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

19 DE ABRIL - 4 DE MAYO 2015

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 MÚSICA INTERIOR

La naturaleza y el universo, fuentes de inspiración de Fernan Birdy



Fernan afirma que sus creaciones pueden ser sencillas y liberadoras.

La melodía, junto con los sonidos, es un enigma propuesto a nuestro espíritu", dice Fernan Birdy, artista valenciano, autor y compositor de música de conciencia, quien siente que "este enigma oculta la llave de la

liberación espiritual".

Birdy explica así que "cuanto más interioricemos la melodía, cantándola menos con los labios que con la voz interior, mayor es la transmisión y lo que ésta remueve emocionalmente", y reconoce que aprendió a construir

melodías y a componer música de una forma autodidacta. "Sin ser consciente de mi evolución y aprendizaje, mi acercamiento a la música fue una atracción y un acto de libre elección, con lo que a la hora de hacer melodías y de componer canciones, funciono de

manera natural. Sé que mi música puede ser sencilla y liberadora", afirma.

Para este creador, "la vida espiritual tiene mucho sentido, ya que otorga el impulso y la fuerza para abordar una visión renovada del mundo. Cuando elevamos la mirada, trascendemos las fútiles limitaciones del yo y expresamos una profunda conexión con el Todo", aproximando su hacer musical cuando define que "la espiritualidad es una vibración universal y cósmica" ya que "con este sentir invocamos a la música y a la poesía, despertando a una intuición extraordinaria que puede revelarnos la esencia de las cosas".

Desde su visión, sostiene que "quizás el don o la gracia que pueda tener un creador es poder ver, percibir o escuchar esas energías, ondas o vibraciones con la máxima claridad posible para después plasmarlas y expresarlas en su obra".

Prácticas como el yoga o el tai chi a lo largo de su vida le han hecho más receptivo y sensible al mundo espiritual, "potenciando mi creatividad y facilitándome la conexión con muchas personas a través de la música", y si bien "no puedo viajar o volar como un pájaro a todos los rincones de este inmenso, misterioso y maravilloso universo –añade–, a través de la música y la vida espiritual puedo hacer un viaje hacia mi interior; y si me conozco a mí, conozco al universo y a Dios".

Birdy comenta que "la naturaleza, la creación y el universo "son principalmente mis fuentes de inspiración", considerando que "en gran parte de mi obra intento aportar algo a quienes vivimos en las ruidosas y artificiales ciu-



dades; algo que creo que hemos perdido y que considero que es vital y de suma importancia para el ser humano: el contacto con la naturaleza". De modo que "en una comunión hermosa a través de la música, con sus fantásticos sonidos y la majestuosa sinfonía que nos ofrece la naturaleza, surge una música con un claro mensaje de paz y armonía, cuyo efecto nos produce una agradable sensación de calma", dice, recreándola.

Uno de los sonidos de la naturaleza que más le inspira y más energía le transmite es el sonido del mar. "Siempre que puedo, me escapo para estar junto a él. Es una inmensa suerte vivir cerca del mar", prosigue. También, está seguro de que "las numerosas inmersiones que he realizado durante años en las costas de Ibiza han influido sobre mi ser más profundo. Esas sensaciones de flotar, de estar suspendido en el

agua sin sentir el peso de la gravedad... es como estar flotando en el espacio. ¡Increíble!".

Por último, se muestra convencido de que "la música existe para liberarnos de las angustias demasiado humanas, para revelar algunos misterios; entre ellos, uno que considero de vital importancia: el del amor; el amor en lo que tiene de puro, de eterno y de universal. Muchos de mis sonidos no cesan de predicarlo".

La trayectoria de Fernan comienza en los años 80, a los que corresponden los trabajos AD 202, Primitive y El Aura de Kirlian. En el presente, gracias a sus vínculos con Squad Music (www.squad-music.com), podemos encontrar en herbolarios y otros centros de venta la colección Relax Music con materiales de gran calidad, como Spiritual Life, La Fuerza de la Primavera, Yoga, Ocean, Zen, Tai Chi o Moon. TM

DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD

Para ser conscientes de qué necesitamos realmente y qué nos pasa

Beatriz María Medina
Psicóloga



La Asamblea General de la ONU, en la resolución 66/281 del 12 de julio de 2012, decretó el 20 de marzo como Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno.

Considerando que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, todos los seres humanos merecemos y tenemos derecho a ser felices.

¿Y qué es la felicidad? Se define como "una condición interna de satisfacción y alegría". Pensemos entonces en la felicidad no como

un estado permanente y definitivo si no como la consecuencia de satisfacer nuestras necesidades y resolver adecuadamente los problemas y dificultades que son propios del hecho de estar vivos.

Todos tenemos la experiencia de la satisfacción y alegría que produce el solo hecho de tomar agua cuando hemos pasado sed, de comer cuando tenemos hambre, en fin, la satisfacción de las necesidades básicas.

Como seres humanos tenemos también necesidades más complejas y elaboradas tales como pertenencia, reconocimiento, autorrealización...

Y también se nos presentan problemas de diversa índole, más o menos difíciles, más o menos

complejos, que nos alteran y nos impiden estar tranquilos y ser felices.

En la medida en que más sensibles seamos para darnos cuenta de lo que necesitamos y de lo que nos pasa, más eficaces seremos para satisfacer nuestras necesidades y resolver nuestros problemas.

Por lo tanto una actitud fundamental en el camino de la construcción de nuestra felicidad es:

- Sensibilizarnos, darnos cuenta de lo que nos sucede y de lo que sucede a nuestro alrededor.

- Desarrollar capacidades y estrategias para satisfacer nuestras necesidades y resolver nuestros problemas.

En este momento hay un desarrollo importante de ejercitacio-

nes que nos permiten sensibilizarnos para percibir lo que nos pasa y lo que nos rodea. Y múltiples abordajes para:

- * Aprovechar adecuadamente las posibilidades existentes para satisfacer nuestras necesidades.

- * Desarrollar capacidades y recursos para resolver nuestros problemas.

- * Implementar medios para modificar el entorno.

- * Ser lúcidos para discernir necesidades verdaderas de necesidades falsas que son generadas por los mensajes de los medios cuyo único objetivo es vender. Necesidades tales como tener el cuerpo ideal, el auto cero kilómetros, adquirir siempre las últimas tecnologías, etcétera.

Adquirir, adquirir, adquirir. Carrera condenada siempre a la frustración y que nos condena a

una infelicidad inventada.

Desde este punto de vista podemos comprender que nuestra felicidad es consecuencia de nuestra actitud y nuestra decisión. Es decir, de construir nuestra vida con sensibilidad e inteligencia. Tratando de comprender el mundo que nos rodea, sus circunstancias, su influencia sobre nuestras vidas:

- Qué nos pasa física, emocional, mentalmente.

- Qué estamos dispuestos a entender y modificar de nuestra persona.

Qué pasa a nuestro alrededor:

- Qué podemos aprovechar.

- Qué podemos modificar y en qué niveles queremos hacerlo.

- Qué tenemos que aceptar.

Y, fundamentalmente, no debilitarnos responsabilizando al mundo exterior o a los demás de lo que nos sucede, hacerlo nos cal-

ma pero nos quita fuerzas y poder.

Estemos alertas y seamos sagaces como los animales en la selva. ¿Qué le pasaría al ciervo si se detuviera a mirar para abajo y pensara "¡qué desastre la selva!, soy muy desgraciado por lo peligrosa e inesperada que es esta selva, por lo malos y desconsiderados que son los demás animales, ¿qué mal me han hecho?, ¿qué cosas malas me hacen?... ¿A quién me puedo quejar de mis desgracias? ¿A qué ser poderoso le puedo rogar que me las resuelva?".

También es importante preguntarnos ¿queremos ser felices?, ¿a qué estamos dispuestos?, ¿somos capaces de asumir lo mejor de nuestro ser y aprovechar al máximo lo que la vida nos ofrece para serlo?

¡Inmensa felicidad y alegría en el Día Mundial de la Felicidad!™



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@epopeteia.es www.epopeteia.es

Chamanismo y los Elementales de la Naturaleza -

OCTAVA EDICIÓN DE FESTIVA

*En abril regresa
este foro
del crecimiento
personal*



El mes próximo regresa, en su octava edición, FestiVa. Consagrado ya como foro del crecimiento personal en Valencia, este evento nuevamente tendrá por sede el hotel Senator Parque Central, Plaza Manuel Sanchis Guarnier, 1 junto a la Pantera Rosa y su entrada será libre.

En un adelanto del programa que se desarrollará el 11 y 12 de abril, están confirmadas las participaciones de Juan García Armengol, médico y filósofo; Paula Zúñica, terapeuta energética; Luz Victoria Arango, psicóloga transpersonal; Patricia Abarca, máster en terapias expresivas; Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal; Amelia Izquierdo Acamer, psicóloga; Gema Ballester, odontóloga; Héctor Luis Co-

nesa, arquitecto; Emilio Alonso Ebri, terapeuta; Mari Carmen Vilata, creadora del método El Arte de la Transformación, y María Luisa Becerra, invitada especial, autora de "Nacimos para triunfar", entre otros.

En el apartado musical, podremos disfrutar de las actuaciones de Williches, Jacob Helps, Valencia Fusion, y Michele Averard y Charli Kornblum con su espectáculo "Somos Uno".

Tanto en Facebook como en la página web de la revista, www.tu-mismo.es, iremos actualizando el programa y sus novedades.

Los interesados en participar con un stand, pueden contactar a través de los medios habituales de contacto: teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, correo electrónico info@tu-mismo.es TM

COMPRÓMISOS SINTAGMA



"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

SINTAGMA
TERAPIAS NATURALES

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"



REAL CENTRO
UNIVERSITARIO
Escuela
Módulo Central
Programa PHILEPPUS





La cueva y el cosmos
Michael Harner
Kairós

Escrito por la principal autoridad en la materia, es una lectura obligada para los interesados en el chamanismo, sino también para quienes quieran indagar en la espiritualidad, la religión comparada, las experiencias cercanas a la muerte, la sanación, la consciencia, la antropología y la naturaleza de la realidad.



Inteligencia cuántica
Klaus P. Medicus
Obelisco

En tu ser alberga una fuente de sabiduría: la inteligencia cuántica del cuerpo, el alma y el espíritu. Sólo tú puedes determinar cómo pensar y sentir respecto a las historias y sucesos que te rodean. En el día a día, eres quien tiene el poder de crear bienestar y configurar cada momento agradable de tu existencia.



El largo camino lleva a la alegría
Thich Nhat Hanh
Oniro

Aprende a dar los primeros pasos, disfrutando de cada movimiento respiratorio, del cielo azul y de las vistas y fragantes aromas que hay a lo largo del camino. Al caminar despacio y sintiéndonos relajados, con una leve sonrisa en los labios, se adueña de nosotros un profundo bienestar.



Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal
S. Mancuso y A. Viola
Galaxia Gutenberg

Este libro se adentra en el fascinante mundo de las plantas desde el rigor científico y al mismo tiempo usando un lenguaje accesible a cualquier lector. Y pone al descubierto lo mucho que les debemos, y más aún, lo mucho que aún nos pueden enseñar.



El poder del corazón
Baptist de Pape
Urano

Entrevistas a grandes pensadores (Paulo Coelho, Maya Angelou, Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Joe Dispenza...) acerca del potencial del corazón para transformar nuestras vidas. El resultado es una guía sin precedentes que, desde una perspectiva espiritual y científica, nos revela el verdadero poder del corazón.



Apodérate de tu cuerpo
Lea Kaufman
Sirio

¿Te mueves en el mundo con plenitud? ¿Te gustaría hacer un uso más eficiente de todo tu ser? Este libro explora la pérdida de autoridad sobre nuestro cuerpo a causa del intervencionismo que ejercen la familia y la sociedad desde que somos niños, y ofrece un programa de cuatro semanas para apoderarte de tu cuerpo.

KRYSTALLOS MINERALES.

Venta de minerales. Cristales para Feng Shui (30% plomo). Joyería con minerales, plata y perlas naturales, hacemos diseños exclusivos a su gusto. Libros, Hadas, Inciensos.... Dtos. especiales para terapeutas. Hacemos talleres de Introducción al Mundo Mineral y Chakras, información en la tienda. C/ Burriana, 14. 96 347 38 16 / 647 791 497.

ZENTROTAI.

Tienda oficial de Mundoyoga. Zafús, zabutones, banquetas, esterillas, ropa de práctica, aceites esenciales, inciensos naturales, velas sin parafinas, yogi tea, gemas, librería, Yoga, reiki, consultas Flores de Bach... C/ San Vicente, 60 Puerto Sagunto (Valencia) (zona playa, Consum). Tlf. 961 466 294, 681 079 514. www.zentrotai.com

CONSTELACIONES FAMILIARES.

Facilita Pilar Ivorra. Sábado 7 de marzo de 10 a 14.30h. Calle Padre Urbano, 35 bajo (Punto Pilates Valencia). Reservar plazas 622 270 210 llamadas y whatsapp.

SEMANA SANTA, AYUNO TERAPÉUTICO.

Semiyuno y Taller de Alimentación con Pilar Ivorra y Miguel M. Mirasierra. Mas de Aguilar, macizo del Peñagolosa, Castellón. Más información: masdeaguilargmail.com y 622 270 210 llamadas y whatsapp.

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

TERAPIA DE LA GESTIÓN EMOCIONAL.

Los niveles estresantes que nos afectan en la vida cotidiana pueden provocar desequilibrios importantes. Ello nos enfrenta a los desafíos en condiciones inapropiadas para conseguir nuestros propósitos. No esperes más. Tu ansiedad puede transmutar a un estado de armonía que te permita ver un horizonte claro y prometedor. Nuestras terapias de la "Gestión Emocional" con técnicas de PNL, autoconocimiento y autoayuda te permitirán un crecimiento personal para enfrentar tus vivencias y alcanzar las metas que te propongas. Infórmate en el 671451347.

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, "Generar y compartir felicidad"; el 11, "Entender el juego de la vida", y el 25, "Aprender y crecer en las relaciones". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

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

JORNADA SALUD CONSCIENTE.

El 7 de marzo, de 10 a 22 hs., taller vivencial para aprender pautas de autocuidado, bienestar y calidad de vida, en un entorno natural, a 20 minutos de Valencia. Relajación, Yoga de la Risa, Sonoterapia, menú depurativo. En Ca Williches, Masías (Moncada). Informes, 677 327 626.

8ª edición

Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL
11 y 12 de ABRIL 2014

HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL
Plaza Manuel Sanchis Guarnier
(junto a la Pantera Rosa)

ConFERencias

PresentACIONes

MÚSICA y danZA

STANDs

RINCÓN GastronóMico

UNA CELEBRACIÓN DE LA CONCIENCIA!

TODA LA PROGRAMACIÓN
EN NUESTRA WEB
Y EN FACEBOOK

CONTRATA
TU STAND

Organiza
tú mismo

Entrada gratuita

Info: 963 366 228 · 652 803 027

www.tu-mismo.es