

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 94

mayo
2015



**LAS IMÁGENES
QUE HAY EN MÍ**

**LOS PODERES
DEL YOGA**

**TODA UNA
FIESTA**

MÉDICOS Y SANADORES

DESECHA PREJUICIOS POR SU EXPERIENCIA PERSONAL Y TRATA DE ESTABLECER UN PUENTE ENTRE LA MEDICINA ORTODOXA Y LA NO CONVENCIONAL. FRANCISCO BERNOSELL AFIRMA QUE ES POSIBLE COMBINARLAS SIN QUE SE EXCLUYAN Y REGULARIZARLO

PURNA YOGA. "MEDITACIÓN EN ESTADO PURO"

6 de MAYO, a las 19.30 hs.

Charla informativa, gratuita

Imparte: JEAN LUC GRIESBACH.

TALLER DE AROMATERAPIA

8 de MAYO, de 16 a 20 hs.

Aportación: 50 €

Imparte: ANA ROSELLÓ.

SESIONES DE PURNA YOGA

Miércoles y jueves, de 19.30 a 20.30 hs.

Aportación: 6 €

Imparte: JEAN LUC GRIESBACH.

SESIONES DE BIODANZA

Todos los lunes, de 19 a 21 hs.

Aportación: 45 € / mes.

Imparte: MARGA HERRERO.

Sesiones de MASAJE y REIKI,
FLORES DE BACH,
NATUROPATÍA

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

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.dieteticaesencial.com - 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.

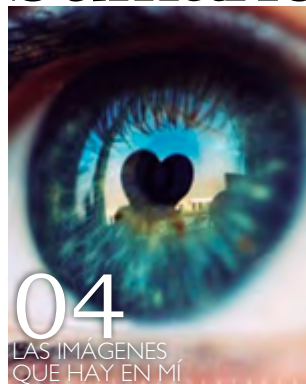
Pídelas al 635 856 228

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales

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

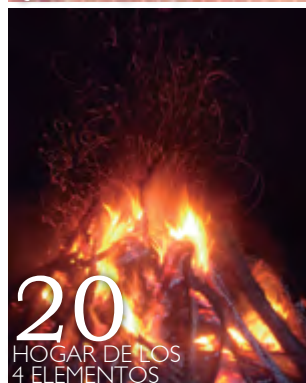
Sumario

mayo 2015
94



04

LAS IMÁGENES
QUE HAY EN MÍ



20

HOGAR DE LOS
4 ELEMENTOS



28

FUE TODA
UNA FIESTA

bienestar

06

ESPERANZA, ESMERALDA.

08

UN MAL DE NUESTRO TIEMPO.

soma

10

LA BOCA VISTA DESDE LA MTC (II PARTE).

12

LOS PODERES DEL YOGA.

14

VITAL ALINEAMIENTO.

entrevista

16

PUENTE ENTRE DOS MUNDOS.

interiores

22

LOS SUEÑOS.

24

NOSOTROS MISMOS.

acontecimientos

26

FESTIVAL SOLIDARIO POR SIRIO.

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,
Mar Tarazona, Pilar Ivorra, Emi Zanón,
Miriam Lier

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.

LAS IMÁGENES QUE HAY EN MÍ

*Comprender
el mundo
interior*

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes y Máster
en Terapias Expresivas



Visualizar una imagen mental es una experiencia similar a la experiencia de percibir un objeto, un paisaje o un suceso de manera real, sólo que en este caso aquello que se visualiza no está presente de forma material ante nosotros, no lo percibimos con nuestros sentidos desde el exterior sino que de forma interna, imaginándolo, recordándolo o recreándolo en nuestra mente. Como sabemos, los seres humanos no aprehendemos ni percibimos directamente el mundo, lo que hacemos es una representación interiorizada de él y cada uno la hace con matices individuales.

Se sabe que las representaciones mentales son las que determinan la actividad subjetiva de las personas, es decir, las propias imágenes mentales son las que regulan mayoritariamente nuestra conducta y no -como suele creerse- el ambiente externo. Nuestras experiencias del mundo están representadas en la

mente mediante imágenes y a través de ellas damos significado a lo vivido; las imágenes mentales constituyen nuestro mundo interior y nos convierten en quienes somos en todos los aspectos de nuestra vida, de ese modo la realidad existe en nuestra mente y son estas imágenes mentales las que pueden convertir la vida en un camino armónico y esperanzador o bien, en un lugar de angustias y carente de ilusión. Por esto, la imaginación creativa se constituye en la base sobre la que se sustenta el aprendizaje y el desarrollo personal.

Uno de los descubrimientos más interesantes de la neurobiología es que en determinadas circunstancias las imágenes que visualizamos en nuestra mente activan algunos de los circuitos neuronales que participan en la experiencia real; por esta razón la elaboración mental de una fantasía sexual, por ejemplo, puede provocarnos sensaciones sexuales y, del mismo modo, las imágenes de momentos felices pueden alegrar-

nos o los pensamientos melancólicos entristecernos.

Se ha constatado que mediante la activación guiada de imágenes mentales a través de la recreación, el juego y la reflexión permiten no sólo comprender la percepción de nuestra propia realidad y conocer nos un poco mejor, sino también nos posibilita encausar y modificar lo que estamos viviendo. Un adecuado trabajo con nuestro mundo interior puede conducirnos a un mayor grado de bienestar y a conseguir los objetivos que nos propongamos, ya que, al potenciar el pensamiento visual a través de imágenes, se activan simultáneamente el lenguaje sensorial y la asociación de ideas, dando paso a un mecanismo de descodificación, plasticidad y auto-generación de aquello que hemos aprendido.

La función de nuestro cerebro es hacer de elemento mediador entre nosotros y el exterior, entre nuestras necesidades y lo que el ambiente externos nos ofrece, por eso se dice

que el pensamiento es el resultado del esfuerzo que ha hecho el ser humano para sobrevivir a las circunstancias prácticas de la vida; y por esta misma razón el desarrollo del pensamiento es paralelo al desarrollo de nuestra evolución.

Nuestra mente trabaja principalmente a través de dos vehículos: las imágenes y el lenguaje, siendo las sensaciones y los afectos -es decir, lo que sentimos y percibimos tanto de manera interna como de forma externa- el motor impulsor de estos dos vehículos. A medida que nos hacemos adultos tendemos a priorizar más el lenguaje que las imágenes, y me atrevería a decir que también damos más importancia a lo que vemos que a lo que sentimos, contrariamente a lo que hacemos cuando somos niños; por esta razón nos hacemos menos maleables, más rígidos y nos cuesta cambiar los esquemas internos que hemos ido configurando.

En los últimos años y gracias a los avances de la neurobiología se ha descubierto la importancia de activar las imágenes mentales, no sólo en los niños para potenciar su aprendizaje y su desarrollo, sino también en los adultos ya que pueden proporcionar nuevas ideas e intuiciones sobre como razonar, resolver problemas, potenciar la creatividad, transformar los esquemas antiguos y encausar la conducta hacia los objetivos deseados.

De todo lo anterior podemos concluir la inmensa capacidad portadora y el alto contenido simbólico que posee una imagen mental: un contenido que es único e individual en cada persona, según su relato biográfico, las circunstancias vividas, los afectos recibidos, sus sensaciones, las percepciones del mundo y de las personas de su entorno: experiencias y significados surgidos desde la vida intrauterina, el nacimiento, los primeros años y a lo largo de la trayectoria vivida. Y es justamente este enorme caudal lo

que permite utilizar la imagen como vía de exploración, organización y transformación terapéutica.

Las representaciones mentales tienen una naturaleza neuronal y energética, la mente ocupa una gran cantidad de energía psíquica ya que las imágenes no son representaciones fijas -aunque a veces lo parecen-, nuestra mente está siempre rememorándolas, seleccionándolas de la enciclopedia mental que poseemos, recreándolas, activándolas, modificándolas e incluso creándolas; por esto, antes de cualquier actividad de visualización creativa o terapéutica es conveniente relajar la musculatura corporal; de este modo, los neurotransmisores liberados por efecto de la relajación disminuyen la presión arterial y, consecuentemente, aumenta la irrigación cerebral, potenciándose la energía y la eficiencia del sistema neuronal del cerebro, ayudando así a la fluidez de la actividad sensorial, cognitiva y creativa del mismo.

La creación artística utilizada como medio terapéutico nos permite llegar a los sentimientos más secretos, incluso aquellos inexplicables, aquellos que tememos, de los que no podemos o no nos atrevemos hablar. Las imágenes nos permiten jugar con los límites, sobrepasarlos por medio de la fantasía creativa, dialogar con lo real y lo ficticio, hacer un viaje a los orígenes, a nuestra vida más íntima que mora en el inconsciente para luego explorarla de forma creativa; de este modo el arteterapia nos ayuda a comprender y a liberar el dolor, a clarificar y organizar de manera más consciente nuestro mundo interior, nos libera de la ceguera autocreada para no ver lo que no nos gusta de nosotros mismos, impulsándonos a cambiar lo que necesitamos transformar, lo que se traduce en una mayor fortaleza interior y en un mayor bienestar personal. 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)

ESPERANZA, ESMERALDA

"Si la esmeralda se opacara si el oro perdiera su color entonces se acabaría nuestro amor".

Mario Benedetti



Carla Iglesias
Aqua Aura

de la familia de los berilos, la esmeralda es considerada dentro de la trilogía de las gemas preciosas –junto con el rubí y el zafiro– la más apreciada. Con unas condiciones muy especiales gracias a su composición, la esmeralda ha sido motivo de gran preocupación de muchos orfebres y joyeros debido a su fragilidad y alto coste, exigiendo destreza a la hora del montaje.

Con un tono verde profundo, la esmeralda es una de las piedras asociadas al signo de Virgo. Muchas leyendas relacionan la fuerza de la esmeralda con el mundo del "infierno", concretamente por ser la gema que adornaba la corona de Lucifer.

Esa gema tiene el poder de conocer las energías del mal y proteger a su dueño.

En Sudamérica esta gema es considerada símbolo de la lluvia y por tanto muy asociada a la fertilidad

y prosperidad. En la Edad Media, para superar momentos de profundo dolor, los médicos introducían una esmeralda en el interior de la boca de su paciente.

Considerada como una gema de superstición, la esmeralda era el foco de la esperanza y luz donde todo aparentemente todo se veía negro. También se la ha estimado como piedra que descorre velos en situaciones confusas.

Etimológicamente, la palabra esmeralda viene del idioma persa, "smaragdus", que significa esperanza.

En la India, cuando se detecta un problema con el planeta Mercurio en la carta astral, para neutralizar los efectos nocivos sobre la vida y el karma de la persona, ésta debe de llevar una esmeralda montada en oro en el dedo meñique.

Y en el terreno mitológico se dice que la esmeralda es una bendición del planeta Venus a la Tierra.

Gemoterapia

En terapia la esmeralda irradia fuerza y luz "siempre", sea cual sea condición. Su energía tiene el poder de destapar falsas situaciones, derrumbar los esquemas mentales y hacer aflorar la pura verdad. Siempre en la historia fue utilizada por distintas civilizaciones para desarrollar la videncia. Su poder, si se encuentra con una fuente de amor puro, se activa, conectándose con la verdad de la misión elegida por su poseedor, y como un verdadero talismán, empieza a obrar en favor del cumplimiento de su misión. El gran problema surge cuando su poseedor se aleja del "camino correcto" y la fuerza de la esmeralda derrumba obstáculos, destruye relaciones y desestabiliza situaciones aparentemente sólidas para conseguir su fin.

La esmeralda es la principal pie-

dra unida al orden de la mente y la memoria. Para potenciarla es necesario limpiarla con la lluvia y luego cargarla en luna llena. La fuerza de este mineral se puede conseguir no sólo a través de una gema de máxima calidad.

En el mercado se encuentran piedras de color mate que también guardan su fuerza y mágica energía, aunque en menor intensidad.

Debido a la alta carga energética de este mineral, es fundamental limpiarlo continuamente. Si hablamos de piezas de joyería, por lo menos una vez a la semana hay que dejarlas en sal seca y si son piedras de terapia, debemos limpiarlas después de cada sanación.

En el cuerpo físico la esmeralda trabaja sobre la energía de la columna vertebral, llevando fuerza y "vida" por la médula y también reconectando todos los canales neuronales de nuestro cerebro.

Las propiedades de las esmeraldas son muchas, la única condición que nos pone su energía es que no sea mezclada con otros minerales. Solamente es aconsejable acompañarla con una piedra protectora (turmalina negra), cuarzos transparentes o resinas de ámbar.

Para cualquier terapeuta la esmeralda es una piedra de uso ineludible porque sirve como testeo de que realmente hay honestidad en relación al conocimiento y siempre vale para recordar el origen de la información sin filtros ni trampas mentales.

El trabajo con una esmeralda es siempre más efectivo cuando se empieza unos días antes de nuestro cumpleaños, para que las energías de la gema conecten con nuestra esencia y comiencen a "trabajar" desde el primer día.

La piedra de mayo: piedra luna. TM
www.facebook.com/aqua.aura

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos tus ideas con las piedras

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN AQUA AURA

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

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

UN MAL DE NUESTRO TIEMPO

Candidiasis, desde la Kinesiología

Olga Lava Mares

Kinesióloga y Formadora de Terapeutas



Esta es una enfermedad de nuestro tiempo, un desequilibrio fruto de nuestro estilo de vida, ya que nunca nos hemos alimentado tan mal como hoy en día, y jamás hemos tomado tantos antibióticos, corticoides y hormonas sexuales como en la actualidad.

Ante todo hay que tener en cuenta dos grandes grupos de personas con candidiasis: el primer grupo ha sido diagnosticado, y unos padecen candidiasis vaginales y/u orales, otros sobrellevan enfermedades inmunodepresoras, están recibiendo quimioterapia o son diabéticos. En estos casos los síntomas son muy claros y las pruebas de la-

boratorio han diagnosticado una infección por cándidas. En el otro grupo están los pacientes no diagnosticados que suele ser la mayoría de las personas que sufren candidiasis crónica. En este caso los síntomas son amplios, confusos, cíclicos y recurrentes, sin embargo en las analíticas no aparece nada. Debido a esta falta de diagnóstico y de tratamiento, la candidiasis suele hacerse crónica.

Tanto en el primer grupo como en el segundo los síntomas son tan variados como fatiga, malestar general, dolores de cabeza, diarreas o estreñimiento, mareos, dolor de articulaciones y músculos, molestias vaginales o anales (picores, irritación, heridas, flujo espeso), vaginitis, prostatitis o

aftas recurrentes, cistitis, endometriosis, molestias en la boca (irritación, heridas o recubrimiento de una sustancia blanquecina), molestias oculares y de oídos, infecciones fungales de uñas, depresión, insomnio, mala memoria, falta de concentración, ansiedad, sensación de irrealidad, alergias, deseos de alimentos dulces, panes, alcohol, congestión nasal, mal aliento...

Algunas enfermedades y desequilibrios relacionados con una candidiasis crónica son enfermedad de Crohn, colitis, síndrome de intestino irritable, artritis reumatoide, lupus, asma, psoriasis y eczema, sinusitis, esclerosis múltiple, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, hipotiroidismo, hipoglucemia,

depresión y estados de ansiedad, anemia, urticaria...

Pero, ¿qué es la candidiasis?

Es una infección causada por una levadura de la familia de las cándidas. Existen unas 150 especies distintas, aunque la más común en nuestro organismo es la *Cándida albicans*. Las levaduras están presentes en nosotros desde poco después de nacer y viven en armonía. Se encuentran en la piel, el aparato digestivo y genitourinario. Su función es absorber cierta cantidad de metales pesados para que no entren en la sangre, nos ayudan a degradar restos de carbohidratos mal digeridos, y junto con las bacterias mantienen nuestro equilibrio intestinal y el pH.

Sin embargo, existe una serie de factores que puede deprimir el sistema inmunitario y desequilibrar la flora intestinal, causando el crecimiento excesivo de estas levaduras y, por consiguiente, la enfermedad. Estos factores pueden ser exceso de azúcares o carbohidratos refinados, el agua del grifo puesto que contiene cloro y flúor, el uso de antibióticos, cortisona y hormonas sexuales sintéticas, el embarazo, el estrés continuo, una disminución de las secreciones digestivas o falta de nutrientes, entre otros.

Y algo muy importante que a veces es ignorado es el hecho de que el origen de la candidiasis es intestinal aunque los síntomas que contemplamos sean en vagina, boca o uñas. Las cándidas pueden cambiar su anatomía y fisiología, dejar de ser una levadura y convertirse en un micelio fungal (hongo). Se sabe que las cándidas son organismos dimórficos y pueden existir en estas dos formas.

En su estado de levadura no es

invasiva, mientras que en estado fungal produce unas raíces muy largas y altamente invasivas que pueden penetrar en la mucosa, además pueden producir 79 productos tóxicos (etanol, formaldehído, acetilaldehído, etcétera).

La solución kinesiológica

Con el test muscular es muy fácil detectar las cándidas de forma fiable. De modo generalizado, el tratamiento inicial suele estar enfocado por un lado en la dieta, con el objetivo de debilitar las cándidas al quitarles los alimentos con que se nutren. Por otro lado, empezamos a realizar las diferentes limpiezas del organismo junto con los antifúngicos, y por último, restablecer el sistema inmunitario dándole todos los nutrientes necesarios para su regeneración y prevención.

Los tratamientos son efectivos y duraderos porque, desde el punto de vista de la Kinesiología, la solución está en darle a cada persona lo que necesita, ya que cada uno tiene una individualidad bioquímica. No tratar la enfermedad sino al individuo enfermo. Dos personas con candidiasis siempre serán tratadas de forma distinta, respetando su individualidad. Por ejemplo, una puede que necesite una dieta rica en proteínas, vitamina C y zinc...Y otra con los mismos síntomas quizá necesite más carbohidratos, y otros nutrientes como la vitamina A o la biotina. Al igual que en el aspecto emocional o energético, cada caso tendrá unos componentes y unas soluciones distintas. TM

Más en información en www.olgalava.com.

Cita previa olgalava@hotmail.com
679 320 928

¡CREA EL CAMBIO QUE QUIERES EN TU VIDA!

Olga Lava Mares

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

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

CURSOS

Del 3 al 7 de agosto 2015
Curso Intensivo de
KINESIOLOGÍA BÁSICA
en Centro Uranium

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

LA BOCA VISTA DESDE LA MTC

Relaciones con los órganos según la Medicina Tradicional China. La lengua. Segunda parte

Mar Tarazona

Colegiado Nº 1794



Como dijimos en la primera parte de este artículo, el corazón controla el color, forma y aspecto de la lengua, más concretamente en la punta. Si el corazón está normal, la lengua es de color rojo pálido o rosa. Si el corazón tiene calor, la lengua está roja oscura y seca. Si el corazón está cansado y la sangre es insuficiente, la lengua estará pálida y fina.

El estado del corazón afecta al habla y a la risa. Un desequilibrio del corazón puede hacer que la persona hable sin parar, tartamudee o que ría de manera inapropiada.

La observación de la lengua se basa en cuatro puntos principales:

- El color indica el estado de la sangre, la energía que procede de la nutrición y los órganos Yin (corazón, bazo, pulmones, riñón e hígado).
- La forma indica el estado de la sangre y de la energía que procede

de la nutrición.

- La saburra indica el estado de los órganos Yang (intestino delgado, estómago, intestino grueso, vejiga y vesícula biliar).

- La humedad indica el estado de los líquidos orgánicos.

Necesitamos la lengua para hablar, recibir los alimentos, masticarlos y degustar una gran variedad de sabores y texturas en los alimentos. Además de todas estas importantes funciones, la lengua es un mapa claro de nuestros estados de salud y un espejo de nuestras emociones.

La lengua es un órgano con miles de terminaciones nerviosas asociadas a distintos órganos en el cuerpo. Cuando un órgano o sistema no funciona adecuadamente, la lengua puede captar este mensaje y se hace evidente en su coloración y textura.

La lengua rosa y de apariencia pareja refleja un buen estado de salud, con una buena digestión, ya que la

dieta es la adecuada. Respecto a lo emocional, suelen tenerla de ese color personas equilibradas y que entienden bien sus emociones.

La lengua roja nos avisa de alguna infección, problemas digestivos o de excesos de grasas nocivas para la salud. Son personas que se irritan con facilidad o les cuesta asimilar los cambios que van viviendo.

La lengua reseca y rojiza nos avisa de fiebre alta, sobre todo si está muy roja en la punta.

Las aftas y pequeñas úlceras en la lengua suelen aparecer cuando existen infecciones virales y micóticas. También nos avisa de que el organismo no está recibiendo una dieta adecuada, con déficit de vitamina C y A y un exceso de grasas saturadas y azúcares refinados. Las aftas revelan un mundo emocional alterado, ansioso y estresado. Los pequeños brotes en la lengua también representan ira que se guarda. Si tienes propensión a las

aftas en la lengua tienes que prestar atención a la dieta e intentar no aplicar medicamentos encima de ellas para que desaparezcan más rápido ya que el cuerpo cada vez será más dependiente de los medicamentos y éstos no curan la raíz del problema. Es importante tener una buena higiene bucal y es recomendable algún tipo de ejercicio que ayude a equilibrar tus emociones como el Taichí, Yoga o alguna terapia de Reiki.

La lengua con una capa blancuzca avisa sobre todo de problemas digestivos o intestinales y también puede existir una sobresaturación de toxinas en los intestinos y sangre, la cual puede desencadenar enfermedades importantes. Con este tipo de lengua es necesario cuidar la alimentación, seguir una dieta depurativa y no excederse con las grasas saturadas, azúcares refinados, lácteos de origen animal y fritos. Por lo general, el estado emocional de la persona será tenso, nervioso, ansioso o con conflictos constantes, propiciando

una mala digestión y un mal funcionamiento de distintos órganos como el corazón, hígado y bazo.

La lengua con las papilas gustativas inflamadas o muy desarrolladas refleja carencias nutricionales. Hay que consumir alimentos de calidad y cepillar suavemente la lengua cada vez que te laves los dientes. Suelen ser personas que están en desacuerdo constantemente y que se desesperan fácilmente en situaciones que escapan de su control.

La lengua muy lisa nos indica carencia de minerales y vitaminas o que puede haber anemia. Hay que incluir en la dieta alimentos con hierro y vitamina C. Pueden ser propensos a la depresión o a sentirse desanimados, por lo que no deben tomar alimentos refinados ni azucarados ya que irritan y degeneran el sistema nervioso. Incluir en la dieta alimentos que te ayudan a vencer la depresión como granos integrales, melazas de cereales, leches, vegetales y miso.

La lengua inflamada puede apare-

cer por la disminución de los niveles de hemoglobina en sangre (anemia).

La lengua en mapa o geográfica tiene dibujos en su superficie, áreas irregulares, redondas de color rosa, ojo o blanco. Muchas veces es hereditaria, aparece desde el nacimiento y se mantiene durante toda la vida. Sin embargo, "el mapa" aparece y desaparece, la persona no tiene siempre la lengua así. Cuando aparece puede haber irritación ante ciertos alimentos como los muy condimentados, ácidos o irritantes. También se puede hablar de ciertas alergias o intolerancias. Las personas con lengua de mapa son por lo general muy sensibles y muy propensos a que todo les afecte y les irrite, con tendencia a ser intolerantes y se toman las cosas de manera muy personal. Si sueles tener este tipo de lengua debes evitar el consumo de alcohol, tabaco y alimentos excesivamente condimentados. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*

Consulta
PROMOCIONES



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Telf. 96 344 76 01

clinica@clinicadentalmartarazona.com



www.clinicadentalmartarazona.com

LOS PODERES DEL YOGA

Pensamiento de Jitendra Das, maestro de Rishikesh. En mayo estará en Valencia para impartir un retiro



antes de su venida a España para realizar un retiro en Liria, Valencia, Jitendra Das, maestro de yoga con un cuarto de siglo de experiencia en la enseñanza, oriundo de Rishikesh, cuna de esta milenaria práctica, anticipa algunas ideas que ofrecerá en el Centro Bam Bam Bhole. "El yoga da muchos poderes, con ellos la persona puede llegar a hacer cualquier cosa. El practicante, llegado a un punto, tendrá tantos poderes como un dios. Pero cualquier poder que consigas debes utilizarlo para el bien de la humanidad, no para la destrucción. Y de ese modo lo que quiera que hagas, simplemente hazlo por el bien de la humanidad. Incluso si alcanzas la sabiduría máxima o la iluminación, eso tiene un propósito. Utilizar esos poderes para uno mismo es egoísmo. Cada cosa tiene

un propósito, entonces hay que tener en cuenta ese propósito y hacer lo que es bueno para uno como practicante y lo que es bueno para el mundo a la vez. En definitiva, lo que es bueno para el universo porque venimos del universo", dice con una sonrisa que permanece ante las preguntas que recibe.

Al profundizar sobre esos poderes que puede alcanzar un practicante de yoga, Jitendra recomienda "encontrar muy buena información en los Yoga Sutras de Patanjali, en el capítulo tres, que empieza diciendo «Dharana, dhyana, samadhi» y «Viboothi», que significa *siddhis*, y *siddhis* significa logros. Es decir que *siddhis* es aquello que resulta de la práctica".

Precisamente, continúa, "Patanjali dice que el conjunto de *Dharana, dhyana, samadhi*, (concentración, meditación y liberación última) es llamado *samyama*, que quiere decir poner tu concentración, meditar y

dejarte iluminar. Si tú haces *samyama* sobre la figura del elefante, vas a sentir y te darás cuenta de cuál es el poder del elefante". También aquél afirma que "si meditas en *Surya* (el Sol), el centro del sistema solar, encontrarás el conocimiento sobre el universo, porque es el centro. Pero es un error meditar con los ojos abiertos ante el Sol, y muchos practicantes lo hacen, ya que se refiere al Sol interno, meditar en Manipura (el chakra del plexo solar)".

Más allá de otras consideraciones, el maestro yogui destaca la importancia de encontrar el maestro adecuado con quien aprender y practicar, ya que "Patanjali no dio ninguna técnica, para descubrir la técnica hace falta un maestro".

En el camino del desarrollo de la conciencia, el *samadhi* ocupa un lugar especial en la búsqueda del practicante avanzado y de allí que algunos desean distinguir ese estado de liberación o iluminación de otro a menudo poco conocido, llamado *kaivalya*. Al respecto, Jitendra aclara que "en el Hatha Yoga Pradipika se describieron muchos nombres de *samadhi*, como *Laya, Sahaja, Manonmani, Mukti*, etcétera. Pero hay pequeñas diferencias entre ellos.

Samadhi, que significa liberación, tiene muchos estados: *nirvichar samadhi, nirvivek samadhi, sabhichar samadhi, sarvivek samadhi*... pero *kaivalya* significa la liberación absoluta, el último estado, esa es la diferencia. Patanjali en el cuarto capítulo de los Yoga Sutras cita *kaivalya*, como sin muerte ni nacimiento, absoluta liberación".

Y para concluir, el yogui comenta un episodio recientemente vivido, a modo de inspiración para quienes practican y lo hacen en un entorno de mucho ajetreo y materialismo. "A mis formaciones de profesores concurre a veces gente de muchos años. Una noche vino a mí un hombre de sesenta y cinco años que pensaba que era muy mayor para iniciar su experiencia en el yoga. Le dije que, bajo mi punto de vista, la edad no significa nada. Alguien puede pensar que con veinte años es demasiado mayor, pero puede cambiar su mentalidad y darse cuenta de que es muy joven. Se dice que había gente en esta tierra viviendo por mil años, luego por quinientos o doscientos años y más tarde cien, y terminamos con noventa, setenta...". Su consejo entonces es que "no importa la edad que tengas, cuando lo sientas empieza a practicar. Como hacen los niños, ellos no conocen el tiempo, no distinguen el momento de comer o de jugar. Cuando tienen hambre comen y es el momento perfecto, cuando quieren dormir lo hacen y ese momento les va bien, lo mismo con su juego. No hay un momento fijo ni hay reglas o condiciones para el yoga. Si no mueres, no hay paraíso. Si alguien quiere llegar al paraíso tiene que morir, del mismo modo que si alguien quiere conseguir algo tiene que ir a por ello, de lo contrario de ninguna manera lo conseguirá". TM

Más información en centrobambambhole@hotmail.com y en Facebook, Centro Bam Bam Bhole.

HATHA YOGA ANCESTRAL

RETIRO *con Jitendra Das*

Bienvenidos practicantes de todos los niveles, principiantes y profesores.
Clases en inglés y castellano.

En Liria, en el campo, a 20 minutos de Valencia en coche. Metro: Línea 2, parada Liria

organiza **CENTRO BAM BAM BHOLE**

centrobambambhole@hotmail.com
677 309 757 · 962 783 017

Centro Bam Bam Bhole



DEL 13 AL 17
MAYO 2015

Miércoles 13, 19.30 hs.
conferencia gratuita
presentación

Se puede asistir al retiro entero, clases sueltas y/o días sueltas

VITAL ALINEAMIENTO

*Una experiencia
enmarcada en
el acompañamiento,
liberando emociones
e integrando
los aprendizajes
que delata el cuerpo*



El yoga fue la vía para realizar su propio viaje interior. Desde su Italia natal, con Barcelona como escala intermedia y ahora establecida en Lanzarote, Carlotta Broglia es una profesional que desarrolla Life Alignment, una técnica que sintetiza otros métodos para restablecer la energía vital, acompañando "a las personas a conectar con ellas mismas", tal y como define con sencillez y una gran sonrisa.

Con muchos años detrás del objetivo como fotógrafa, gracias a lo cual estableció "un espacio de observación sin hacer nada", ya que "simplemente observaba y accedía desde otro espacio a la experiencia cotidiana", Carlotta cuenta que "el Yoga me ha ayudado a tomar conciencia de mi cuerpo, desde la actitud de lo que hago; es una herramienta que conecta la actividad de mi mente y mi actitud: el pensar, el sentir y el hacer es algo que vivo a través de su práctica".

En ese contexto, Life Alignment le calzó como un guante perfecto. "Es un acompañamiento no invasivo, muy respetuoso", dice quien no es proclive a "remover mucho las aguas internas, sino más bien a dejar que el otro viva su proceso, para crecer, para caminar, simplemente desde una experiencia". En esta línea, afirma que "los terapeutas no sanamos a nadie, sino que acompañamos, tomamos la mano y ayudamos a que la luz se encienda, como en una casa con habitaciones cerradas y a oscuras

desde hace mucho tiempo, para que se abran las ventanas y todo se vaya purificando".

Con más detalle, Carlotta apunta que "en nuestro cuerpo tenemos todo lo que necesitamos, ahí está la sabiduría que conservamos", pero "la mente lo boicotea, nos hace trampas, crea creencias para sostener miedos, inseguridades, etcétera". De ahí que "como las emociones son energías que se mueven continuamente, si podemos vivirlas como una experiencia física, no sólo como una creencia o un concepto mental, permitimos la transformación". En otras palabras, "todo se graba en el cuerpo, la información se mantiene en el bioordenador donde están todas las carpetas para acceder a lo que necesitamos".

Entre los recursos que posee esta técnica para acelerar el proceso de sanación utiliza la denominada Tecnología Vórtex, con imanes que trabajan directamente en los centros energéticos. "Cada imán tiene una geometría sagrada, distinta, que potencia la energía del mismo imán. Testeamos el cuerpo, vemos los chakras, puntos fisiológicos del cuerpo donde esos imanes pueden ayudar a liberar la energía o permiten que entre energía en el cuerpo".

Emparentada en este sentido con la Kinesiología, la diferencia está en el acompañamiento físico emocional. "En el test muscular, las preguntas que hago no van hacia la mente sino al cuerpo, para descubrir cuál es la emoción, la historia emocional que está bloqueando esa

energía en el cuerpo. Hay algunas palabras, arquetipos, que son llave de acceso a la historia emocional. En el momento en que salen la persona empieza a conectarse con su proceso emocional. Como el lenguaje es muy potente, las palabras permiten entrar en un recuerdo, una sensación, una actitud, y desde ahí se empieza a desarrollar la historia personal".

Por último, según sea el tipo de persona o proceso iniciado, se emplean otras herramientas, como la Programación Neuro Lingüística, la sanación con las manos, que se han codificado en una sola. Y "nunca se entra en temas o puntos que la persona no está preparada para hacer su trabajo personal", aclara Carlotta.

Así se produce una liberación emocional, que desemboca en un insight, un darse cuenta. Y, desde ese acompañamiento permanente, se integra todo lo desarrollado en las sesiones. "En el momento en que limpias tu casa interior, todo empieza a suceder por sí solo si tienes la voluntad de hacer tu propio camino".

A través de su experiencia, Carlotta admite que "lo que más me resuena como acompañante es el hecho de que en el momento en que estoy en ese espacio de escucha del cuerpo del otro, la información que me llega, automáticamente mi mente se queda quieta, es una forma de meditación para mí. Permito que las cosas sucedan a través de mí sin que yo haga nada, sin juzgar. Es una

experiencia increíble, un regalo, un espacio que me enriquece, e implica que mi trabajo personal sea diario: si no me amo a mí misma, no acompaño a nadie, ni puedo sostenerlo".

Asimismo, a nivel terapéutico se inclina más por el trabajo de grupo: "Es mucho más profundo y potente porque experimentas cómo las emociones de cada persona están totalmente conectadas con las de otra. Los participantes se transforman en un cuerpo único, como si fueran uno solo. Al buscar las partes prioritarias de ese cuerpo único para trabajar las emociones, se crea una conexión muy hermosa. Te da otra perspectiva para vivir tus emociones", dice.

Y su estancia en Lanzarote resulta ser un capítulo aparte. "Ha sido una llamada. Vine una semana de vacaciones y la vida me ha dicho «para aquí». Lo agradezco, nunca he aprendido y vivido tanto como en los tres años que llevo aquí. Es una isla muy mágica, te acoge o te expulsa, no hay término medio; un lugar donde no hay nada para esconderse. Te tienes que desnudar porque no hay otra opción, ves lo que hay, si te gusta o no es tu problema. Siento que una parte de mi corazón está entregada a este lugar". TM

Carlotta es invitada del Centro Acuario de Barcelona (www.centroacuario.es) para impartir sus talleres.



El espíritu
del planeta
India

PENSIÓN COMPLETA
con visitas del circuito incluido
Hoteles 4*

Vuelos domésticos
KHAJURAHO, VARANASSI, DELHI

1.590 €

(PRECIO FINAL, TASAS INCLUIDAS)

Ven a conocer el alma
de este maravilloso país

Salida desde cualquier
punto de España
Del 28 de noviembre
al 8 de Diciembre de 2015.

11 DÍAS Y 9 NOCHES:
3 noches en DELHI (10ena + MP)
1 noche en VARANASI (PC)
1 noche en KHAJURAHO (PC)
2 noches en AGRA (PC)
2 noches en JAIPUR (MP)

Viajes Nefer, S.L. C/ Cofrentes 6 - 46010 Valencia Tel. 96 393 6232
viajes@viajesnefer.es • www.viajesnefer.es

PUENTE ENTRE DOS MUNDO

Francisco Barnosell ganó fama desde que salió del mundo de la medicina ortodoxa para integrar otras formas que el hombre utiliza para la curación de sus males. Creador de los simposios de médicos y sanadores, también prepara la mejor opción a fin de regularizar la actividad profesional

-Vienes de una formación ortodoxa en medicina, Paco, y has derivado a otra, más tradicional, chamánica. ¿Qué pasó?

-Unos quince años atrás tuve varios casos de gente de mi entorno no profesional, como el hijo de la portera, un vecino, que se habían curado de enfermedades a través de medios no convencionales. La proximidad hizo que pudiera seguir más de cerca e investigar qué había sucedido con estas personas. De golpe me vi imbuido en el mundo chamánico más potente. Así comencé un blog con el nombre de Paco Lacueva, donde colgaba información, fotos y vídeos reales. Normalmente, un médico no tiene acceso a chamanes, curanderos, pero yo pude conocer primero a uno, luego a otro, y en menos de un año había visto a más de cien. Me ponía en sus manos para que me curasen a mí o a otras personas. Era primordial vivirlo y sentirlo en mi propio cuerpo.

-Qué fue lo primero que te impactó en tu experiencia personal con respecto a este otro modo de curar.

-No había acabado todavía la carrera de medicina cuando salió un libro de Raymond Moody sobre las

experiencias cercanas a la muerte. Me apasionó. Estaba un poco con la mosca detrás de la oreja, algunas cosas que había estudiado se quedaban cortas ante lo que Moody decía. Luego hace 2 años tuve la oportunidad de compartir Congreso con él y fue maravillosa y edificante la larga conversación que tuve. Mi padre era médico y, quieras o no, he mamado la parte más oficial de la profesión, pero siempre sentí curiosidad desde la lejanía. Inclusive por entonces, según qué cosas, leía y me reía... ¡Ahora me reíría de mí mismo! (risas). Esto me llevó a profundizar cada vez más y lo que me impresionó fue conocer el mundo perceptivo, que abre una puerta a lo inexplicable. El hecho de haber estado con gente que canaliza, moviéndose en otras dimensiones, que son casi todos los curanderos o sanadores, que te cuentan cosas y hacen predicciones que luego se cumplen. Sentí un choque, pero ya estaba preparado desde el primer día en que conocí a los sanadores.

-Se dice frecuentemente que la tecnología ha separado al médico del paciente.

-Los médicos, como grupo, nos hemos ido alejando

en general del paciente y en muchos casos, por desgracia, es casi un número de historia, con un trato de frialdad y lejanía. Me choca mucho porque en vez de ir a mejor, vamos a peor. Aquella situación de antaño del médico de cabecera que visitaba al paciente con cierto cariño se ha perdido absolutamente. Pero creo que volveremos a ganar esa cercanía porque las voces claman al cielo. La tecnología nos ha hecho morir de éxito. Mucha tecnología, pero olvidamos que hay un ser humano detrás. Cualquier factor puede variar su equilibrio físico: palabras, campos magnéticos, el entorno, cuestiones morales, éticas... Y así se produce una disminución en el sistema inmunitario y aparece la enfermedad, todo dependerá de la genética y epigenética de cada uno. Aclaro que cuando estudié hace más de 40 años no se hablaba de conceptos de alimentación, a la genética la pasábamos de puntillas, también las toxicidades, y poco más.

-Ahora va cambiando la mirada sobre el origen de las enfermedades.

-Quienes estamos en este cambio, desde el mundo perceptivo vemos el origen más allá de la enferme-



"Estaba preparado desde el primer día en que conocí a los sanadores", dice el Dr. Barnosell.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona, Francisco Barnosell se dedica a la Neurofisiología, Neurología, Rehabilitación y Medicina Integrativa.

Además, es creador de la Asociación de Médicos, Terapeutas y Sanadores, a través de la cual realiza en España y América los simposios de Médicos, Terapeutas y Sanadores, como el próximo a realizar en San Sebastián (Donostia), del 26 al 28 de junio venidero. Autor del libro "Entre dos aguas", de editorial Luciérnaga.

Más info en <http://pacolacueva.blogspot.com.es>

dad, que es más emocional, psicológico, tóxico con lo cual hasta las mismas palabras y actos en consulta con el paciente ya pueden ser sanadores. Y volvemos al tema de la cercanía. Frente a ese paciente que no conoces de nada y que pone su vida en tus manos,

tienes que romper el hielo haciendo un encuadre más próximo, con simpatía, y una vez que sabes qué enfermedad tiene y sus datos de la anamnesis, debes preguntar por otros factores no habituales en la medicina para ver adónde nos lleva este camino. Preguntas raras para él como cuándo empezó la enfermedad real (No la que vemos), para establecer el origen emocional, sin llegar más allá si el paciente no lo solicita, al menos en esta fase.

Estamos en una sociedad enferma, y al paciente que le das un abrazo lo descolocas porque un médico no hace ese gesto, y empiezas la curación en el momento en que le hablas desde una filosofía distinta. El paciente que entiende el alcance de su enfermedad se cura antes, tenga lo que tenga.

-Has estado el mes pasado en Argentina, realizando el III Symposium de Médicos y Sanadores. ¿Cuál fue el tema que trataste en tu conferencia?

-“Medicina alternativa oficial”, y creo que el título ya lo dice todo. Qué es lo que puede hacer un médico desde el punto de vista de la medicina integrativa, sin salirse del guión médico. Esto significó hacer una exposición más extendida de lo que estamos hablando ahora. También explicamos los cursos que empezaremos después del verano: de medicina integrativa, para médicos, y terapia integrativa, para no médicos, a fin de que puedan conseguir un título universitario y desarrollar esta actividad.

-En Estados Unidos existe la formación en medicina integrativa, con ámbito profesional en centros de salud.

-Sí, como el caso del Hospital Oncológico... Anderson. Hay una enorme caja, como digo yo, de unas 184 terapias no convencionales, de las cuales se aceptan apenas catorce en Estados Unidos. La cuestión es qué pasa con el resto, sin contar las que aparecen prácticamente cada mes. Preveo que poco a poco los colegios médicos y los profesionales en general irán aceptando aquellas terapias más empíricas porque esto no hay quien lo pare. Entre esas catorce están el yoga, la meditación o mindfulness, taichí... pero los médicos de medicina integrativa no podemos dejar de saber o conocer, y no estoy diciendo practicar, que existen otras 170. ¿Por qué?, porque de lo contrario eventualmente alguien consultará al recibir una demanda y habrá que contar con expertos que puedan intervenir y aportar elementos de juicio con criterio. De hecho hemos creado los primeros cursos de perito judicial para médicos y terapeutas para que haya

gente especializada.

Existe una gran diferencia con la escuela americana integrativa, según mi criterio, y es que si los profesionales no aprendemos al menos en los másters más de un 30 por ciento de lo que es el mundo perceptivo, seremos médicos con una formación incompleta.

-Apoyas por lo tanto la oficialización de las terapias no convencionales.

-Sí, desde el punto de vista más crítico. No puede ser que alguien que haya hecho un curso de fin de semana cuelgue un cartel en su casa y trabaje. Quizá tenga ese don, pero no está regularizado. Una normativa de la Unión Europea, de 1995, dice que las terapias complementarias deben estar potenciadas por el Ministerio de Salud de cada país. En muchos países lo están, pero no la medicina integrativa, que sí establecieron los americanos en 1986. Pero ellos han permitido un crecimiento escaso de estas terapias porque aquello que no sea empírico no lo reconocen. Yo he hecho una pequeña salvedad señalando que existe ese mundo perceptivo, invisible, y no puede ser que nos quedemos con sólo catorce terapias, hay que estudiar e investigar el resto que hay en esa caja. Por otra parte, alguien debe ser la voz de la ley dentro de los médicos para que no exista un crecimiento descontrolado, eso es vital.

-Concretamente, ¿qué debe contemplarse para la regularización?

-Primero, la responsabilidad civil para que haya unos seguros que cubran a los médicos y terapeutas. Segundo, los terapeutas tendrían que tener un título universitario para poder trabajar en los hospitales. Algunos ya lo están haciendo, y llegará el momento en que cobren por ello. Digo esto porque puede llegar una demanda y si no hay responsabilidad civil y tampoco título, un gerente de hospital acabará rápidamente con el tema.

-¿Cuál es el futuro de la homeopatía?

-A nivel europeo, los laboratorios homeopáticos tienen que cumplir las directivas de elaboración de cualquier medicamento. Un pequeño laboratorio es difícilmente viable. El futuro de la homeopatía es bastante incierto más por las trabas legales que por su eficacia.

-Háblanos de la Asociación de Médicos y Sanadores, en qué momento está de su vida institucional.

-En Cataluña, no sé si a raíz de diversos factores, estamos más adelantados. El primer congreso que

hicimos abrió muchas puertas y numerosos profesionales trabajan y colaboran ya con sanadores y terapeutas, cosa que no ocurre, visto de fuera, en otros lados, donde lo hacen callados sí, pero no tan abiertamente. Hay una apertura importantísima en la cual coinciden médicos, sanadores y también colaboradores como arquitectos, ingenieros, economistas, porque cada uno tiene una visión diferente de lo que significa ese mundo perceptivo, de terapias no convencionales. Debemos escuchar esa otra visión y no ser tan protocolarios. Mente abierta, ¡pero empírica!

Esta multidisciplinaria para abordar cualquier enfermedad sería nos da una visión tan rica que el hecho de escuchar con mucho respeto nos abre puertas hasta ahora infranqueables. Y hemos creado una asociación internacional de medicina integrativa. Están llamándome médicos europeos, americanos, de Asia, para hacer cursos porque no hay un lugar oficial para aprender, con estas nuevas premisas.

-¿Se verá reflejado este avance en la seguridad social?

-Esto es imparabable porque antes se pensaba que éramos “cuatro y el gato”, como decimos en España, y ahora directores de hospitales, cadenas de clínicas integrativas europeas, clínicas oncológicas, piden información sobre la labor que estamos haciendo para ver cómo podemos colaborar juntos con esa filosofía. Van saliendo a la luz muchísimas personas de mando, directores de centros hospitalarios, clínicas, jefes de servicios, que son los que en definitiva cambiarán el sistema, no una ley. El sistema cambiará porque habrá médicos que seguirán las pautas con muchísimo respeto, sin salir del guión protocolario que tenemos.

-La tarea que has emprendido no parece fácil.

-Los verdaderos pioneros han sido médicos defenestrados de sus lugares de trabajo, hace 10, diez años. Quizá por ser médico mi padre y haber vivido en un mundo ortodoxo me muevo en el lugar que debo, que es el de la ciencia, la investigación y la titulación. Esto va a misa es una realidad. Vivimos en una sociedad en la cual tenemos normas que debemos cumplir y, de momento, la ley es la que es, hay que cumplirla, no la voy a torear ni tomaré un camino al filo de la navaja. Hemos de hacer las cosas con criterio, correctamente, de la mano de abogados, incluso economistas, y ver hasta dónde podemos llegar. Porque en el momento en que faltas el respeto al contrincante y el ortodoxo no ve lo que tú ves,

surge un problema añadido. Con la palabra y el diálogo puedes crear una duda razonable en quienes no piensan como tú, estén no a tu lado, pero dejándote trabajar, con sentido común. No he tenido problemas al menos hasta ahora, sí alguna crítica divertida, y sé que no todo el mundo tiene la capacidad de transmitir lo que digo sin que parezca un iluminado.

-¿Te has parado alguna vez para preguntarte “qué estoy haciendo aquí”?

-No, jamás. Es verdad que dedico mi tiempo libre a esto, he perdido calidad de vida al no hacer lo que me gusta: navegar, dedicarme a mis cosas... Una vez otro periodista me preguntó lo que tú ahora y yo contesté “si a los 60 años no puedo decir lo que creo que es correcto, vamos mal”. Porque tienes la vida hecha, se supone que puedes vivir de réditos y si es imposible decir bien lo que piensas, no me parece bien. No estoy solo, hay grandes profesionales detrás de esta tarea que me ayudan. Lo que deseo es que quizá otros médicos se den cuenta de la gran maravilla que he tenido yo de poder conocer ese mundo más chamánico, curandero, que me ha enseñado a vivir de otra forma. Significa un cambio social, no sólo en la medicina, porque afecta muchas cosas, se trata de vivir con menos, con una ética. En el futuro dominará una palabra que vemos y escuchamos cada vez más: transparencia. En el momento en que hay más transparencia las piezas se colocan en su lugar, en la política, la economía, la educación, la religión. En la sanidad pasará lo que en otros ámbitos ya está sucediendo. Nadie podrá tener ojos ciegos a que haya muchísimos pacientes que se curen por medios no convencionales y decir aquí no pasa nada.

En las terapias energéticas observo que mientras unos sanadores consiguen que sólo algunos pacientes mejoren, a pesar de que afirmen que lo consiguen en todos los casos, hay otros que al final logran que los pacientes vayan mejorando, el médico ignora cómo pero comprueba que el paciente se ha recuperado, por ejemplo, viendo que un tumor disminuye... A este grupo tenemos que investigar, no podemos decir que es tontería sino ir más allá.

-¿En la medicina hay lugar para el misterio?

-Siempre, porque de lo contrario no avanzaríamos. Y la mente curiosa hace que el misterio, que es magia hoy, sea ciencia mañana, cuando haya herramientas para poder demostrarlo. Por este motivo, caminamos hacia un cambio de paradigma. TM

HOGAR DE LOS 4 ELEMENTOS

*Temazcal, una
oportunidad
para renacer*



Pilar Ivorra Ferrándiz

Renecedora, Facilitadora en
Constelaciones Familiares y
Formadora

escribo estas palabras en el Día Mundial de la Tierra, y qué mejor ocasión para hablar del temazcal, la cabaña de sudación. Un temazcal es una experiencia única de conexión, un regalo de la Madre Tierra y de nuestros ancestros. A simple vista sólo es solo una sauna al aire libre para poder sudar, pero si observamos un poco más, veremos que un temazcal es una construcción hecha con varas flexibles, en forma de iglú, cubiertas para que quede en oscuridad completa, con un hoyo en el centro para recibir a las "abuelas piedras" bien calentitas, a las que rociaremos con agua, valiéndonos

de un ramito de hierbas aromáticas, de manera que podamos respirar el vapor que desprenden y, de esa manera, sudar, sanar y purificarse.

Si todavía profundizamos más, un temazcal es una representación del útero materno, en este caso, el útero de la Madre Tierra. Se trata de una ceremonia preciosa, una joya conservada por algunas culturas, que hemos recuperado y practicamos por muchas razones.

La primera es que es un placer entrar en el útero de la madre, sentirse acogido en su seno, recibir a las "abuelas piedras" que entran al rojo vivo, mostrando toda su fuerza y esplendor; recibirlas con cantos y hierbas aromáticas que perfuman el espacio para

deleite de nuestros sentidos.

La segunda podría ser que el temazcal nos ayuda a curar de muchas enfermedades, como un baño de vapor, sacamos toxinas de nuestro cuerpo a través de la piel y los pulmones, que con el calor se limpian en profundidad, mientras ese mismo calor ablanda nuestros músculos, relajando cualquier contractura. También, contribuye a que nuestros órganos puedan eliminar los deshechos acumulados.

La tercera y, para mí más importante, es que el temazcal es una oportunidad de renacer, de atravesar muchas limitaciones, de reconocernos hijos de la Tierra y hacer un ejercicio de humildad, de rezar por nuestra vida, de purificarnos de negatividad y florecer.

En un temazcal confluyen las fuerzas de los cuatro elementos: la tierra, que nos acoge amorosamente; el agua en forma de vapor; el fuego, contenido en el interior de las "abuelas piedras" al rojo vivo, y el aire, que caliente y húmedo entra en nosotros profundamente. Sin dudarlo, ¡una potente combinación!

Por todo ello, el temazcal es una experiencia transformadora donde la Naturaleza juega un papel importante, que nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos, con la certeza de ser hijos de la Tierra y con la vida misma. TM

pilarivorra@gmail.com



Clases semanales en:

Totart
Centre d'Art Independent
Calle Palleteer 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

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

Pilar Ivorra Ferrándiz



Renecedora,
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

LOS SUEÑOS

Un camino de autoconocimiento



Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora

*d*eseé no despertar del profundo y agradable sueño en el que permanecí sumido todo ese tiempo, quizás por las elevadas fiebres. Y es que los sueños, ese estado aparente de suspensión de la conciencia consciente, son tan reales, tan vivos, como la vida misma. Mis percepciones físicas y emocionales fueron de tal magnitud que no había separación entre lo que llamamos realidad y sueño. Fui consciente de que los dos son una misma cosa. No hay separación. Recuerdo a mi padre, profesor de literatura medieval, re-

citarnos con pasión, a mi hermano Emil y a mí, al lado de un confortable hogar, los versos de Guillaume de Lorris, en su famoso "Roman de la Rose" –una de las más grandes creaciones literarias trovadorescas del siglo XIII– que decían que:

"Hay muchas personas que dicen que en sueños/ todo es una fábula, todo una mentira;/ no obstante, sucede que pueden soñarse/ cosas que no son nada fabulosas/ sino que, al contrario, son muy verdaderas"».

Extracto de la novela "Yámana, Tierra del Fuego", de Emi Zanón, Capítulo X - El Sueño

¡Uff! ¡Sólo ha sido un sueño! ¡Qué alivio! Estas suelen ser nuestras palabras al despertar de un sueño nada halagador. O quizás, por el contrario, despertamos eufóricos y alegres deseando que ¡ojalá fuera verdad! Y es que seguimos pensando que todo aquello que no entra dentro de la vigilia no existe, no es real. Sin embargo, los sueños han llamado enormemente la atención del ser humano desde tiempos inmemoriales. En cada etapa, la humanidad se ha asomado al mundo onírico con las herramientas que su desarrollo psicológico y científico le han permitido. En nuestra época, ya hemos

desvelado gran parte del misterio de sus mecanismos y sabemos que los sueños son una fuente inagotable de conocimientos sobre las partes inconscientes de nuestra personalidad, además de ser nuestra puerta de entrada a otras realidades paralelas.

Los estudios realizados demuestran que, si el dormir es para regenerar el cuerpo, el soñar es para reorganizar nuestra conciencia. En definitiva, el soñar es un privilegio que nos permite aprender y evolucionar. Sólo habría que echar un rápido vistazo en nuestra historia más cercana para darnos cuenta de que los grandes saltos que ha dado la humanidad se han debido, principalmente, a los sueños de mentes lúcidas en todas las áreas del saber, como Einstein, Mendeleev, Keluli, Bohr, en la ciencia; Wagner, Luis Carrol, Stevenson, en la inspiración; César, Carlomagno, Alejandro Magno, Lincoln, Hitler, en el poder. Y un sinfín más.

Para las culturas antiguas los sueños eran un viaje a otra dimensión tan real como la realidad misma. De este modo, en el transcurso de la experiencia onírica, todo era posible: comunicarse con los seres queridos, descubrir señales para guiarse en la vida cotidiana o dialogar con los mismísimos dioses. Hace seis mil años, los sumerios no distinguían entre el mundo real y el onírico, creyendo incluso que era un mundo más

poderoso que el real. Para griegos y romanos eran tan importantes que los líderes siempre se hacían acompañar de intérpretes de los sueños. En China se ayudan de los sueños para diagnosticar enfermedades. Y en el mundo védico se puede viajar a otros lugares y entrar en contacto con otros mundos, dependiendo de nuestra conciencia y nuestro grado de evolución espiritual. En Europa debemos a Freud y Jung que los sueños sean considerados de nuevo como una herramienta importante para nuestro autoconocimiento y desarrollo.

Podría seguir hablando de la mecánica de los sueños, de los tipos, de los arquetipos y de muchas cosas más relacionadas con ellos, pero el espacio no me lo permite. Os invito, sin embargo, a investigar e iniciar un camino de autoconocimiento a través de su estudio. Aprender a interpretar sueños y su simbología ayuda a expandir la conciencia, la memoria y la concentración; a fomentar la creatividad y flexibilidad mental, así como a integrar de forma ecológica la información onírica en la vida cotidiana. Y lo más hermoso: iniciar la conexión con tu yo superior. Con mis mejores deseos... TM

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

EL EMERGER DE MAITREYA UN NUEVO MUNDO EN CIERNES

Las personas en todas partes están despertando y anhelan el cambio, convencidas de que un mundo mejor es posible. Esperado por las personas de todas las religiones y las que no profesan ninguna, Maitreya, el Instructor del Mundo, está aquí para inspirarnos a reconstruir nuestro mundo. Él dice: "Compartir y Justicia, Fraternidad y Libertad no son conceptos nuevos. Desde el principio de los tiempos la humanidad ha unido su aspiración con estas estrellas que llaman. Ahora, amigos Míos, anclémoslas en el mundo".



Millones de personas han oído este mensaje de esperanza y esperan con expectación la aparición pública de Maitreya y la transformación del mundo que esto implicará. Se acerca el momento en el que Maitreya pueda emerger y hablar directamente a los hombres. Aparecerá como un hombre entre los hombres, expresando en voz alta las necesidades y pensamientos de sus hermanos.

CONFERENCIA AUDIOVISUAL Y MEDITACIÓN DE TRANSMISIÓN

Salón de Actos del Instituto Luis Vives (frente a estación de tren). Entrada por c./ San Pablo, 4

Viernes 15 Mayo, 19.30 hs
Apertura puertas: 19:00 hs.

Entrada Libre

ORGANIZA GRUPO DE MEDITACIÓN DE TRANSMISIÓN VALENCIA

www.share-es.org

Tel. 963 822 153 - 606 464 419

NOSOTROS MISMOS

*Aprender,
mejorar,
superarse*



Miriam Lier
Terapeuta floral

a menudo oímos hablar de personas que son seguras de sí mismas, han desarrollado una fuerte autoestima, son líderes, como también de otras que por vergüenza o timidez no pueden destacar a pesar de sus grandes conocimientos y capacidades. Bueno es saber que todos tenemos la posibilidad de mejorar, de aprender y de superarnos a nosotros mismos. ¿En qué radica la diferencia?

Particularmente he tenido dis-

crepancias con madres que dicen que los niños deben competir hasta ganar, y entienden la superación personal de sus hijos sólo si éstos "ganadores". De adultos seguirán los mismos patrones de comportamiento.

Desde una visión triunfalista que viene de lejos, según la época, y en ese contexto quizás aquello fuera necesario... Algo así como "mejor triunfar o morir en el intento".

En la actualidad nuestras necesidades y circunstancias son diferentes, ahora es necesario par-

ticipar y aportar algo constructivo al grupo y, por supuesto, hay que hacerlo de la mejor forma posible. Sin embargo, tenemos que saber que si fracasamos, no perderemos el amor de los demás, nadie se burlará de nosotros, ni nos marginarán; simplemente tenemos la opción de intentarlo otra vez, ¡y no pasa nada!

Debido a mandatos de nuestros padres o responsables de nuestra educación, se nos han impuesto estas creencias que nos hacen sufrir cuando dependemos de la aceptación de los demás para ser

felices. Pasamos los mejores años de la niñez y juventud tratando de agradar a todos y luego, de adultos, intentamos competir en todo y con todos.

¿Qué pasaría si viviéramos nuestra propia realidad, aceptarnos tal como somos, intentar mejorarnos si eso es lo que deseamos, pero sólo por nosotros mismos; revertir nuestras prioridades, hacernos dueños de nuestra vida, desafiarlos y descubrir nuestras cualidades y lo excelentes que somos cuando nos damos permiso y perdemos el miedo y afrontamos los desafíos. Una actitud saludable es hacer las cosas para disfrutar y no por obtener la aprobación de los demás.

Bach nos dice de un grupo de remedios que pueden ayudar a no depender tanto de la opinión ajena, a no dejarnos dominar por la sensibilidad excesiva (ofendernos por lo que los demás digan o piensen de nosotros).

El tipo de personalidad Agrimony oculta a los demás su preocupación, ha aprendido a disimular sus angustias. No está bien visto ser vulnerable ni débil, así sufre en silencio porque teme

perder el amor de sus padres o de su pareja o el respeto de sus hijos. Sostener ese talante es para estas personas un esfuerzo psicológico tremendo. Suelen sufrir migrañas, hipertensión o contracturas musculares, y ni hablar del daño que le inflige a su sistema circulatorio, sobre todo el corazón.

Otros remedios de este grupo son Centaury (para las personas débiles de carácter, demasiado dóciles y que no saben poner límites a las demandas de los demás), Holly (cuando, por tanta presión, sobrevienen la envidia, los celos y

la irascibilidad). Y nada mejor que Walnut para los casos en los cuales la persona no puede romper con vínculos familiares o parejas que son altamente perjudiciales para la integridad individual.

Además de estos remedios florales podemos contar con otros de gran utilidad. Siempre es cuestión de ver cada personalidad en su totalidad. Conviene recordar que todos vivimos las mismas emociones, pero cada uno las experimentamos de una manera diferente. TM

miriamlier@gmail.com

**Depresión
Ansiedad
Fobias
Adicciones
Trastornos de personalidad...
Consulta individual, en pareja, familia**

**Técnicas de la Psicología oficial y terapias alternativas:
Regresiones, Hipnosis, BDO de Christian Fleche, Psych-K
Psicografología**

CURSOS Y TALLERES:
La pareja, Mindfulness, Psicología Positiva y Risoterapia,
Taller de Psicoterapia en grupo, Coaching y PNL, etc.

CURSOS A EMPRESAS

Psicología Integral
Calle San Vicente, 140, pta. 1, Valencia.
Tel. 963 440 406 y 667 668 000
www.psicologiaintegral.es • info@psicologiaintegral.es

17ª FERIA ESOTÉRICA, ESPIRITUAL y ALTERNATIVA
del 12 al 27 de JUNIO

Stands
Talleres
Consultas
Conferencias

organiza **Bindi**
www.maykaybindi.com info@maykaybindi.com

NUVOCENTRO

FESTIVAL SOLIDARIO POR SIRIO

*El 30 y 31
de mayo*



hace pocos meses un incendio destruyó la casa de Sirio, una asociación donde personas que se sienten llamadas a desarrollar su crecimiento espiritual a través del servicio, han decidido vivir en comunidad. El lugar está ubicado en la sierra de Caudiel, un pueblecito de la provincia de Castellón muy próximo a Valencia.

Según expresan Germán y María del Mar, allí se brinda servicio "a todos los grupos de crecimiento interior que cada fin de semana se alojan para impartir sus talleres". Para disponer de alojamiento, comidas (vegana), la sala, etcétera, se pide una aportación mínima y "entre semana nos dedicamos al mantenimiento del lugar y a nuestro trabajo espiritual, aunque es

tanto lo que hay que hacer que al final la realización del alma está en el servicio".

Asimismo, destacan que "Sirio es algo más", apuntando que "es un lugar en la montaña, totalmente abierto donde no se cierran las puertas y todo se comparte. Es un espacio en el que el lugar ya de por sí es un imán por su energía, las personas que allí habitan son muy hospitalarias con una gran vocación de servicio".

Lo que destaca es su sala octogonal, construida con geometría sagrada, íntegramente de madera, con unos grandes ventanales donde de la vista se pierde en el paisaje. Alcanza los 350 m2 diáfanos, sin columnas, por lo cual quizá sea la más grande de España.

Y en estos momentos difíciles a raíz de aquel triste suceso, "es precioso ver como todo el trabajo que

Sirio ha hecho ahora es devuelto por parte de quienes han participado alguna vez de las actividades allí desarrolladas. Es una gran ayuda, sobre todo el apoyo que estamos recibiendo", dicen Germán y María del Mar.

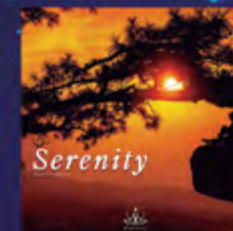
Con el fin de recaudar fondos y lograr construir nuevamente la casa, comentan, están organizando un festival que se realizará el 30 y 31 de mayo, en calle Islas Canarias 88, Valencia. "Habrá actividades para 'niños de todas las edades', con charlas, terapias, actividades al aire libre, música en vivo, comida vegana, india, vegetariana... ¡y mucha diversión!". La entrada será un donativo de 5 €.

Para más información los interesados pueden comunicarse a través de los correos electrónicos germanshakti@gmail.com o maridelmarrrodilla@gmail.com 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



FUE TODA UNA FIESTA



Renovada celebración en el octavo año consecutivo de este foro de crecimiento personal. Imágenes del evento organizado por TÚ MISMO

Una vez más, FestiVa se convirtió en una feliz celebración. En su octava edición, conferencistas, expositores y público en general se volcaron con entusiasmo, logrando un gran encuentro a través de la

realización de este Foro de Crecimiento Personal. TÚ MISMO agradece a quienes hicieron posible FestiVa 2015, esperando que el año venidero retornemos con una programación atractiva y la ilusión de una propuesta que se supera continuamente. ¡Hasta el año que viene! TM



Egipto

el país de los misterios

Salida desde MADRID
Del 17 al 24 de julio 2015

CINCO ESTRELLAS
8 DÍAS / 7 NOCHES:
4 EN CRUCERO POR EL NILO (PC)
3 EN EL CAIRO (AD)

VISITAS INCLUIDAS: Pirámides y Esfinge, Templo de Karnak, Templo de Luxor, Templo de Kom Ombo, templo de Edfu y paseo en faluca por el Nilo.

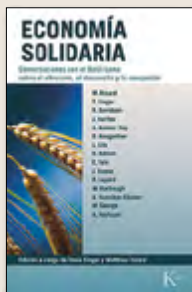
VUELO REGULAR DE



750 €

(PRECIO FINAL TASAS INCLUIDAS)

Información y reservas: www.viajesnefer.es | viajes@viajesnefer.es 963 936 232



Economía solidaria
T. Singer y M. Ricard
Kairós

Debates que tuvieron lugar en uno de los encuentros más celebrados del famoso Mind and Life Institute, una institución creada a partir de una serie de diálogos interdisciplinarios entre el Dalái Lama, científicos, filósofos y contemplativos de todo el mundo, cuyo propósito es fomentar el bienestar en el planeta.



No hay problemas, hay soluciones
Virgilio Stanislás Martín
Obelisco

Lo que nos impide resolver nuestros problemas es que buscamos soluciones basadas en un razonamiento erróneo, una mala interpretación o comprensión de la situación en la que nos hallamos. Cómo podemos modificar estos comportamientos que nos limitan.



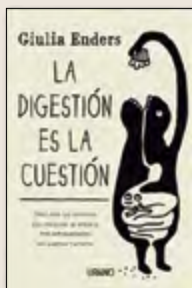
Ser mortal
Atul Gawande
Galaxia Gutenberg

El autor, cirujano en ejercicio, nos dice que creemos que la medicina consiste en garantizar la salud y la supervivencia. Pero, en realidad, es mucho más que eso. Porque quienes sufren una enfermedad grave tienen otras prioridades, al margen de prolongar su vida. Y nos descubre cómo se pueden hacer mejor las cosas.



Ho'oponopono para niños
María José Cabanillas
Edaf

Mediante cuentos muy especiales, el adulto podrá enseñar ho'oponopono a sus hijos, sobrinos, nietos... También se dan pautas de ayuda para la educación de los niños y se muestra el camino para acoger y cuidar a una parte nuestra muy importante para sentirnos plenos: el niño interior.



La digestión es la cuestión
Giulia Enders
Urano

Si queremos sentirnos bien en nuestro cuerpo, vivir más y ser más felices, debemos cuidar nuestro intestino. Una joven científica explica de forma entretenida cuán maravilloso y complejo es el intestino, la clave del cuerpo y el alma, y aporta una perspectiva totalmente nueva.



Del ayuno a la conciencia
Lidia Blánquez
Sirio

A diferencia de una dieta, el ayuno se realiza con un fin superior al de perder peso por razones estéticas o de salud: va asociado al cambio o a la preparación del cuerpo para una transformación personal, en lo físico, mental o espiritual. Un proceso esencial en los tiempos que corren.

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.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 6, "Cuidarme para poder cuidar"; el 13, "Recuperar la motivación y el entusiasmo"; el 20, "Fluir con la vida y continuar danzando", y el 27, "De la violencia a la espiritualidad". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

SPRING YOGA VALENCIA FESTIVAL.

Del 15 al 17 de este mes, en el campus deportivo de la Universidad de Valencia, avenida Menéndez Pelayo, tendrá lugar la segunda edición de este evento. Clases magistrales, conciertos de mantras, festivalito para niños, meditación, danza, gastronomía vegana, mercadillo... www.springyogafestival.com facebook.com/springyogafestival twitter.com/Sringyogafesti

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

CANALIZACIÓN MEDIÚMNICA.

Conexión con los Guías y Seres Ascendidos. Alineación energética. Depuración y crecimiento. Desarrollo de los sentidos extrasensoriales. Sara Escrihuela. Taróloga, médium con 15 años de experiencia, escritora. Tel. 646 587 684, serespiritualdeluz@hotmail.com Vincent Giambra. 18 años de experiencia en el campo de la psicoterapia y los estados modificados de consciencia. Tel. 654 197 503, giambravincen@gmail.com

PILAR IVORRA TERAPIAS.

Taller de Constelaciones Familiares, sábado 9 de mayo, de 10 a 14.30h. C/Padre Urbano 35, bajo (Zaidia). Información sin compromiso: Pilar, 622 270 210.

RETIRO DE EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA.

Mas de Aguilar (macizo del Peñagolosa, Castellón), del 15 al 17 de mayo. Infórmate: 622 270 210.

CURSO INTENSIVO DE KINESIOLOGÍA BÁSICA.

Del 3 al 7 de agosto próximo, Olga Lava dictará un curso intensivo de Kinesiología básica en el Centro Uranium, C/ Quart 111. Los interesados pueden consultar llamando al teléfono 679 320 928, o a través de www.olgalava.com

TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.

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

CURSOS DE SINTAGMA EN MAYO.

9 y 10 de mayo, Drenaje Liporreductor y Anticelulítico; 9 y 10, Auriculoterapia Superior; 16 y 17; Masaje Metamórfico, 23 y 24; Masaje Ayurvédico; 30 y 31, Gua Sha. C/ Padre Rico 8, Valencia. Tel. 963 859 444.



II Edición

Spring YOGA Valencia Festival

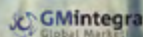
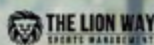
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

15-16-17 MAYO 2015

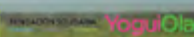
CAMPUS DEPORTIVO UNIVERSIDAD DE VALENCIA AV. MENÉNDEZ PELAYO

CLASES MAGISTRALES, CONCIERTOS DE MANTRAS, FESTIVALITO PARA NIÑOS, MEDITACIÓN, DANZA, GASTRONOMÍA VEGANA, MERCADILLO ARTE-SANO...

ORGANIZAN:



COLABORAN:



tú mismo

facebook.com/springyogafestival twitter.com/Springyogafesti
www.springyogafestival.com

