

# tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA  
DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 95

Junio  
2015



ANSIEDAD Y  
KINESIOLOGÍA

LA BUENA  
DIGESTIÓN

DÍA MUNDIAL  
DEL YOGA

## LA MEMORIA DEL FUTURO

EL FÍSICO JEAN PIERRE GARNIER MALET, PADRE DE LA TEORÍA DEL DESDOBLAMIENTO DEL TIEMPO, SEÑALA LOS PELIGROS DE LAS POTENCIALIDADES HUMANAS Y EXPLICA LOS ALCANCES SIGNIFICATIVOS DE SU DESCUBRIMIENTO CIENTÍFICO.

**ZENTRATE. UNA MANERA DIFERENTE DE MEDITAR**  
**LÍNEA OSHO - MAESTRO FIRAK**  
 5 de JUNIO, de 19 a 21 hs.  
 Aportación voluntaria  
 Imparte: M<sup>a</sup> CRUZ y ALEJANDRO.

**REIKI PRIMER NIVEL**  
 6 y 7 de JUNIO (sábado y domingo hasta mediodía).  
 Aportación: 90 €  
 Imparte: MAVI MOLL.

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

**PURNA YOGA "MEDITACION EN ESTADO PURO"**  
 Todos los miércoles y jueves, a las 19.30 hs.  
 Aportación: 6€ (sesión)  
 Imparte: JEAN LUC GRIESBACH.

**TERAPIAS:** Naturopatía, Fisioterapia,  
 Acupuntura, Reflexología y  
 Técnica Metamórfica, Flores de Bach...

INFÓRMATE en TIENDA

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741  
[www.dieteticaesencial.com](http://www.dieteticaesencial.com) - en Facebook dieteticaesencial

Prueba la nueva  
 variedad de  
**ZUMOS Y BATIDOS  
 NATURALES**  
 hechos en el momento!



# Disfruta del sol sin riesgos

**Crema solar  
 FPS 30**



Máxima protección.  
 Especialmente indicada  
 para pieles blancas,  
 sensibles al sol y para  
 pieles delicadas (niños).

**After sun  
 nacarado**



Imprescindible en caso  
 de quemaduras solares.  
 Prolonga el bronceado.  
 Relaja, nutre y refresca  
 la piel.

**Gel de  
 Aloe Vera**



Prolonga el bronceado.  
 Importante regenerador  
 celular. Evita arrugas  
 prematuras. De alto  
 poder antiinflamatorio

**Pídelos al 635 856 228**  
 ¿Quieres ser distribuidor de nuestros productos?  
 Solicita información sin compromiso

**Swissnahrin**  
 Calidad Suiza en productos naturales

# Sumario



bienestar  
**04** DE LA FIBROMIALGIA A LA AUTOSANACIÓN.  
**08** ANSIEDAD Y KINESIOLOGÍA.

soma  
**10** COMPLICACIONES BUCALES (1ª PARTE).  
**12** CÓMO ASIMILAMOS LAS EXPERIENCIAS.

entrevista  
**16** LO QUE NOS DIRÍA PLATÓN.

interiores  
**22** ELIGE TUS PENSAMIENTOS.  
**24** PSICOLOGÍA INTEGRAL.

acontecimientos  
**28** FERIA ESOTÉRICA Y ALTERNATIVA.

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,  
 Manuel Villaplana, Mar Tarazona, Emi Zanón,  
 Víctor M. Flores, Ángeles Morán, Miriam Lier

En Internet - [www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)  
 Ginés Santiago Álvarez Lier



Redes sociales: [facebook.com/RevistaTuMismo](https://facebook.com/RevistaTuMismo)  
[twitter.com/RevistaTuMismo](https://twitter.com/RevistaTuMismo)  
 Gadiel Álvarez Lier

Departamento Comercial  
 Contacto: 963 366 228, 652 803 027, [info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es)

Impresión  
 Set i Set Gráficas

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

# DE LA FIBROMIALGIA A LA AUTOSANACIÓN

*"Tú cuerpo te está gritando... tienes que cambiar"*

**Patricia Abarca**

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



Es difícil definir qué es la fibromialgia ya que aún no se ha logrado un acuerdo en cuanto a las causas desencadenantes y tampoco en la precisión del diagnóstico, debido a la gran variedad de síntomas que presenta y porque que generalmente se da junto a otras alteraciones como fatiga, colon irritable, insomnio, dolor de cabeza, angustia, depresión, etcétera. Se sabe que es una enfermedad que presenta dolor generalizado en los músculos y en las articulaciones, que aparece de forma espontánea -sin causa aparente- y con una sensibilidad exagerada en determinados puntos del cuerpo, lo que tiende a mantenerse en el tiempo, llegando en algunos casos a ser invalidante. Hoy en día se realiza el diagnóstico cuando este dolor y la sensibilidad exagerada en ciertas zonas del cuerpo se mantienen por más de tres meses.

La fibromialgia se vincula al sexo femenino -ya que sólo el 8% de los casos afecta a los hombres- y

muchas veces las mujeres que la padecen sufren el estigma de ser catalogadas como histéricas o neurasténicas por la falta de diagnóstico preciso o bien, por la ignorancia de las personas que forman parte de su entorno y el desconocimiento que hay respecto a la enfermedad. La medicina tradicional la considera incurable, tratando los síntomas mediante fármacos para el dolor, el insomnio y la ansiedad. Sin embargo, las sustancias químicas y los efectos secundarios de estos medicamentos no hacen más que empeorar el estado general de estas personas, que entran en un círculo vicioso, dependientes de fármacos y reafirmando a sí mismas como enfermos crónicos e incurables.

Como sabemos, los síntomas de una enfermedad son la respuesta que da nuestro cuerpo a un desequilibrio interno; si corregimos el desequilibrio, automáticamente el síntoma desaparecerá, pero si tratamos el síntoma sin corregir la causa, dicho desequilibrio se hará crónico y el síntoma también, aunque lo trate-

mos con fármacos.

El dolor es una experiencia sensorial, emocional, subjetiva y desagradable que experimentamos los seres vivos que disponemos de un sistema nervioso central. La función que cumple el dolor es dar una señal de alarma al sistema nervioso indicándole que hay una alteración. Esta señal de alarma es originada en el cerebro, desencadenando una serie de mecanismos a nivel tanto fisiológico, neuronal y endocrino, como psicológico y emocional. Su objetivo es evitar o limitar los daños inherentes a dicha alteración, además de hacer frente al estrés que sufre el organismo. Por lo tanto el dolor no empieza en el lugar donde sentimos el dolor, sino en el cerebro y es esta señal que percibimos como dolor la que nos indica cuál es la zona afectada.

El dolor tiene un importante componente cognitivo que tiene que ver con todos los procesos mentales que acompañan y dan sentido a la percepción del mismo, entre ellos está la adaptación al malestar que

nos provoca, el grado de atención que le prestamos, la anticipación al mismo, la capacidad de desviación enfocando la atención en otras actividades, la interpretación y el valor atribuido al dolor (en algunos casos el dolor emerge inconscientemente como recurso psicológico para evitar enfrentar algo que no queremos reconocer). Además de lo anterior entra en juego el lenguaje, necesario para describir de forma adecuada lo que realmente sentimos, también influye lo que hemos aprendido culturalmente sobre el dolor, así como nuestra memoria, ya que según las experiencias dolorosas anteriores decidiremos cómo comportarnos respecto al dolor actual. Por esta razón son muchos los factores psicológicos y físicos que pueden modificar la percepción sensorial del dolor, como son el sexo, la edad, la personalidad, el estado de ánimo, las expectativas personales, la capacidad de controlar los impulsos, la ansiedad, el miedo, la rabia, la frustración, el momento o situación de la vida en la que se produce el dolor, el tipo de relación con las personas del entorno, familiares, amigos y compañeros de trabajo, además del ambiente en el que vivimos ya que aquellos lugares con excesivo ruido o intensa iluminación tienden a exacerbar algunos tipos de dolor.

En la fibromialgia algunos estudios apuntan a que estas personas presentan de forma más acusada algunos rasgos con los que cualquiera de nosotros puede coincidir, en mayor o menor grado, como son una tendencia narcisista, melancolía, angustia, hipersensibilidad, inseguridad -y por lo tanto, necesidad de autoafirmación-, con una propensión a sentir culpa y temor a ser rechazadas. Por esta razón, tienden a orientar su vida en función de las necesidades de quienes les rodean, distanciándose de sus emociones y de sus necesidades reales. Como expone la terapeuta Araceli Guisote, la principal diferencia entre las perso-

nas con fibromialgia y las que no la padecen reside en que las primeras poseen menos recursos psicoemocionales y menos destrezas interpersonales para afrontar los problemas y malestares inherentes al tipo de vida que nos exige nuestro sistema sociocultural, sufren más desgaste y quedan así expuestas a un mayor grado de dolor y sufrimiento.

María Ángeles Mestre, quien curo su fibromialgia después de padecerla durante años, plantea que la enfermedad deriva de una retención de la acción, de no hacer lo que sientes, de reprimir emociones, "no estás queriéndote: el cuerpo somatiza el conflicto y se queja", por eso principalmente se requiere un cambio de actitud, es necesario dejar de sentirse víctima y tomar las riendas de la vida realizando los cambios que sean necesarios, entre los cuales es fundamental llevar una alimentación sana y una terapia psicoemocional.

Mi experiencia como terapeuta

me ha demostrado que el arteterapia ayuda a que estas personas afectadas se reencontran con sus emociones, exploren las actitudes que están teniendo consigo mismas y hacia la enfermedad, reforzando la toma de contacto con su cuerpo, sus emociones y sus necesidades, y a partir de ahí surge la transformación necesaria. También el arteterapia les permite canalizar la angustia que causa la cronicidad del dolor, transfiriendo en sus creaciones plásticas la carga emocional, para así reflexionar y elaborar los conflictos inconscientes desde la expresión artística.

Si padeces fibromialgia, citando a M<sup>a</sup> Ángeles Mestre, es porque "tu cuerpo te está gritando que hay aspectos de tu vida que tienes que cambiar", y sólo tú puedes dar ese paso. Recuerda que el arteterapia es una vía que te puede fortalecer y guiar hacia la autoacuración. <sup>TM</sup>

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS  
sesiones terapéuticas

Descubre, Explora y Experimenta  
los Beneficios del

**ARTETERAPIA**

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

# MÍSTICA, ENIGMÁTICA

*Piedra luna, la estabilidad para los nacidos bajo el signo de Cáncer*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



La piedra luna, también llamada adularia, es una de las piedras más místicas y enigmáticas que hay. De la familia de los feldespatos, este mineral cristaliza por capas, lo que ayuda a que sus mágicos brillos cobren vida cuanto más se utilicen. Ya sea como joya o como piedra de amuleto, al entrar en contacto con el agua, la grasa de la piel o simplemente con nuestra energía, se despierta y empieza a brillar con mayor intensidad.

Asociada al signo de Cáncer, proporciona una estabilidad general a los nacidos bajo este signo, sean hombres o mujeres. Su energía activa la intuición, despierta la energía femenina en los hombres y equilibra la energía de las mujeres.

La piedra luna puede ser, además del color blanco azulado tan buscado, de un tono anaranjado o gris, pero siempre recordando el brillo anacarado.

Toda mujer debería recibir una piedra luna al nacer.

Las que han sido madres saben que las niñas a las pocas horas de vida muchas veces manchan con un poco de color rosado el pañal, teniendo así como una pequeña menstruación, el primero de muchos cambios hormonales que ocurrirán durante la vida.

La piedra luna armoniza la energía lunar con la energía femenina en general, sanando desarreglos hormonales o ayudando en casos de infertilidad. En la India, antes de utilizarla, la sumergen en leche, la envuelven en un trapo blanco y potencian con los efluvios de la luna llena.

Una forma fantástica de recibir los dones de esta piedra es beber agua donde el mineral permanezca al menos 24 horas, de la siguiente manera:

1° - Limpiar bien la piedra con sal seca durante toda una noche.

2° - Lavar la piedra y hacer una pequeña meditación con la piedra colocada en el sexto chacra, donde visualizamos las mujeres de luz de nuestro linaje es-

piritual. Les pedimos consejo y su bendición.

3° - Dar gracias a la madre naturaleza y colocar la piedra dentro de un recipiente con agua mineral.

El proceso es sencillo, empezando por elegir bien la piedra. Siempre es preferible una gema de pequeño tamaño pero de gran calidad porque nos aportará una energía de vibración más sutil. Se deja en el recipiente, evitando acabar por completo el agua porque cuanto más tiempo esté, más alta será su vibración. Si dejamos un poco de agua al final y añadimos agua nueva impregnaremos toda la fuerza de la anterior.

Esa agua puede utilizarse también para cosmética y para añadir algún olor y transformarla en agua energética de terapia. Por ejemplo, al final de una sesión de reiki, una meditación o un masaje,

dejar caer una fina lluvia de agua con algunas gotas de azahar impregnadas de la piedra luna permitirá cerrar el aura, potenciará nuestra fuerza femenina, además de darnos una placentera sensación reconfortante de integración con nosotros mismos. Es importante que el aceite esencial sea natural y pidamos consejo a un experto a la hora de las proporciones.

Una vez al mes deberemos dejar que nuestra piedra luna descanse. La volveremos a limpiar y cargar el día de luna llena.

En algunas tradiciones se aconseja a las mujeres meditar mirando el reflejo de la luna en un bol de agua... y luego beber el agua. Una agradable meditación para unirse energéticamente con la gran diosa de la noche, llenándonos de su luz y fuerza.

La piedra luna blanca -también

llamada labradorita blanca- tiene su parte de sombra que encontraremos en una mágica versión oscura de tonos verdes y azulados (la labradorita). Representa los miedos de la parte energética femenina. Esa piedra nos ayudará a superar miedos profundos que sean producidos por inseguridades y falta de autoestima.

Igualmente que en la naturaleza, la fuerza femenina viene del nacimiento de su comprensión. Si no entendemos de dónde viene nuestra verdadera fuerza nunca la llegaremos a notar en nuestro corazón.

La piedra luna es la aliada más grande de cualquier persona que quiera profundizar en la energía femenina. Descúbrela y disfrútala.

La piedra de julio: cornalina.

La piedra de agosto: citrino. <sup>TM</sup>

[www.facebook.com/aqua.aura](http://www.facebook.com/aqua.aura)

**AQUA AURA**

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos tus ideas con las piedras

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN AQUA AURA

Ventas al por mayor  
Tel. 609 250 427

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

# ANSIEDAD Y KINESIOLOGÍA

*Recuperación rápida y eficiente*

**Olga Lava Mares**  
Kinesióloga y Formadora de Terapeutas



La ansiedad forma parte de la condición humana y sirve para afrontar situaciones de peligro o riesgo, pero cuando es demasiado intensa o duradera se convierte en una fuente de sufrimiento. Actualmente una gran parte de la población padece trastornos de ansiedad que llegan a interferir en sus vidas cotidianas, provocando la pérdida del bienestar y la dificultad de disfrutar de una vida plena y saludable.

## Qué es la ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de inquietud o miedo ante un posible peligro, que puede ser real o imaginario. Responde a motivos personales que suelen tener un origen no definido y generalmente basado en experiencias pasadas no agradables que vuelven al pen-

samiento presente.

Las preocupaciones van de un problema a otro y pueden involucrar a la familia, las relaciones interpersonales, el dinero, el trabajo y la salud. Incluso estando consciente de que sus preocupaciones o miedos son más fuertes de lo necesario, la persona que lo sufre tiene dificultad para controlarlo.

La ansiedad puede provocar problemas de alcoholismo y todo tipo de adicciones, depresión, disfunciones sexuales, afecciones de la piel, fatiga crónica y otras enfermedades como úlceras o colon irritable.

## Causas

El estrés: ante una situación externa que produce tensión el sistema nervioso reacciona produciendo más hormonas que desencadenan una serie de cambios

en el organismo, manifestando un aumento del ritmo cardíaco, de la respiración, de la tensión muscular, y a nivel emocional, ansiedad. En la actualidad hay factores estresantes muy característicos como el miedo a perder el trabajo, a no ser aceptados socialmente, a no cumplir las expectativas impuestas, etcétera.

Enfermedades físicas: algunas de ellas producen ansiedad como las enfermedades de tiroides o la angina de pecho.

Toxinas o medicamentos: algunas toxinas como la cafeína o el alcohol, o ciertos medicamentos pueden producir ansiedad. Igualmente un síndrome de abstinencia puede ir acompañado de un estado de ansiedad, entre otros síntomas.

Factores medioambientales: entre los más importantes se encuentran el ruido ambiental o el lugar de trabajo.

## Síntomas

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni éstos la misma intensidad en todos los casos. Aunque cada persona, según su predisposición biológica y/o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas, estos son los más comunes: nerviosismo, miedo, fobias o ataques de pánico, aumento del sudor, opresión en el pecho, respiración dificultosa, hiperventilación, dolor de cabeza, temblores, peso en hombros y cuello, ideas negativas, insomnio, etcétera.

## Tratamiento kinesiológico

Algunas personas describen la procedencia de su ansiedad por factores distintos: abandono o fallecimiento de un ser querido, pérdida de un trabajo o el fracaso

de un proyecto, un medio ambiente adverso, la soledad, la mala suerte, etcétera. A otros, en cambio, les sorprende que la ansiedad surja cuando más contentos están o ya han conseguido sus logros personales.

En cualquiera de los casos, con Kinesiología conseguimos una recuperación rápida y eficiente. El tratamiento de la ansiedad se aborda de forma holística y contemplando todos los aspectos de la persona. Trabajamos de manera personalizada y respetuosa, de hecho hay personas que podrán ir directos a resolver la parte emocional con técnicas psicoenergéticas, y otros en cambio necesitaran primero ayuda con todos los síntomas físicos. A algunos les funciona estupendamente el tratamiento con Flores de Bach, mientras que otros requieren Homeopatía, suplementos de vitaminas, minerales

u oligoelementos. Y otros necesitaran equilibrar todo el sistema de meridianos de acupuntura para acelerar la sanación. Lo que tienen en común todos los casos es que, cuando la persona esté preparada, averiguaremos cuál es el origen de su ansiedad para profundizar en él y resolverlo. En este punto el Test Kinesiológico nos proporciona información precisa acerca de la edad o el trauma que haya vivido la persona y qué es la causa de dicha ansiedad, sin importar lo antiguo que sea o que no lo recuerde por permanecer oculto en el subconsciente. <sup>TM</sup>

*Si quieres conocer más sobre Kinesiología puedes asistir a la próxima charla informativa el 17 de junio, a las 20.30, en el Centro Uranium, C/ Quart 101, Valencia. Consulta privada y más info en el 679 320 928, [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)*

curso intensivo

## KINESIOLOGÍA BÁSICA

del 3 al 7 de agosto 2015

Aprende una profesión que te permite ayudar a los demás de forma segura y sencilla, con técnicas para liberar el estrés mental y emocional, equilibrar los órganos a través de la rueda de 14 músculos, detectar intolerancias y alergias alimentarias, identificar y sanar bloqueos energéticos en los meridianos, aliviar dolores, aumentar la vitalidad, desarrollar conciencia personal y mucho más...



OLGA LAVA MARES - 679 320 928  
olgalava@hotmail.com  
[www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)

CENTRO URANIUM - 676 758 709  
C/Quart, 101 bajo Valencia  
[www.centrouranium.com](http://www.centrouranium.com)



Horario: de 9.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 h.

Precio: reservando antes del 17 julio 430 €, después del 17 de julio 450 €  
Reserva: 180 € en Triodos Bank 1491 0001 28 2127289128

# COMPLICACIONES BUCALES

## Tratamientos naturales para los efectos de la radioterapia la quimioterapia en cabeza y cuello. Primera parte

**P**odemos clasificar estas complicaciones de acuerdo con la cronología de aparición. Las más inmediatas y frecuentes son la mucositis o inflamación del tejido oral, la disgeusia o cambios en el sentido del gusto, la glosodinia o síndrome de la boca ardiente, y la xerostomía. A medio plazo pueden aparecer infecciones bacterianas (la caries y enfermedad periodontal), infección por hongos e infecciones víricas. También puede aparecer disfunción de la oclusión, disfagia o dificultad para tragar y necrosis de los tejidos blandos. A largo plazo puede llegar a producir osteorradionecrosis de los maxilares y alteraciones dentales y esqueléticas del crecimiento y del desarrollo en niños.

Las complicaciones en los pacientes que reciben irradiación en la cabeza y cuello se pueden reducir considerablemente cuando se toman medidas preventivas antes de que comience el tratamiento. Las más importantes son una alimentación bien equilibrada y buena higiene oral, además de la identificación temprana de los problemas orales. Hay que tomar alimentos ricos en vitaminas A, C, E, selenio y zinc ya que por su

efecto antioxidante ayudan a sobrelevar mucho mejor los efectos de la quimioterapia.

Los aceites Omega 3, 6, y 9 favorecen la regeneración de los tejidos y son antiinflamatorios naturales. También hay que tomar alimentos ricos en hierro y levadura de cerveza que aporta hierro, vitaminas del grupo B, cobre y selenio.

Tenemos al alcance de nuestra mano plantas medicinales para combatir los efectos secundarios de estos tratamientos tan agresivos:

*Orégano*, antibiótico natural, antioxidante y antimutagénico.

*Jugo de aloe vera*, tomado en ayunas nos ayuda a depurar la sangre. También es un jugo energético y cicatrizante.

*Alcachofera*, planta ideal para limpiar el hígado.

*Uña de gato*, protector anticancerígeno que incrementa las defensas a la vez que aumenta la energía.

*Diente de León*, trata la vesícula biliar e hígado.

*Cola de Caballo*, para la retención de líquidos, vigilando la hipotensión.

*Corteza de limón*, ideal para las náuseas y vómitos.

*Melisa*, en cápsulas, muy eficaz para las náuseas de la quimioterapia.

*Jengibre*, en infusión dos veces al

día y como condimento en las comidas. Esta especia es uno de los remedios más utilizados para combatir los efectos secundarios de la quimioterapia.

El examen de la boca por parte del dentista se debe realizar lo antes posible ya que todos los tratamientos dentales necesarios se deben hacer antes de empezar con la quimio/radioterapia. La buena higiene dental ayuda a reducir al mínimo los efectos orales del tratamiento contra el cáncer como caries, mucositis e infecciones por hongos. La higiene oral comprende cepillado e hilo dental para quitar la placa, enjuagues que no contengan alcohol y pasta dental suave para no irritar los tejidos orales. Debe limpiarse la boca después de comer, así como las dentaduras postizas. No es suficiente enjuagar la boca para eliminar la placa, sino que puede ser necesario utilizar "toothettes" (un hisopo de espuma de goma al extremo de un palillo), cepillo, hilo o cinta dental, cepillos interdentes o cepillos especiales para dentaduras postizas. Utilizar un humectante para mantener los labios húmedos.

La **mucositis** es una inflamación del tejido oral que puede ser provocada

por la quimioterapia o la radioterapia. Suele aparecer como una llaga roja que arde o en forma de llagas ulcerosas en toda la boca. Cursa con dolor y puede haber una sobreinfección por microorganismos oportunistas. Cuando no hay infección, la mucositis se sana sola, por lo general, en 2 ó 4 semanas. El tratamiento se centra en una limpieza extremadamente cuidadosa y en aliviar los síntomas. La higiene oral consiste en limpiar la boca con suavidad cada 4 horas, usar un gel lubricador hidrosoluble para humedecer los labios y la boca, y aliviar el dolor y la inflamación.

Entre los agentes de limpieza se encuentra "sal y bicarbonato" (1/2 cucharadita de sal y 2 cucharadas de bicarbonato de sodio en 1 litro de agua tibia), solución salina normal, agua estéril y bicarbonato de sodio (1 cucharadita en ¼ de litro de agua). El agua oxigenada diluida en una cantidad igual de agua o de agua salina débil se puede utilizar cuando hay costra (solo 1 o 2 días).

Limpiarse con una gasa húmeda mojada en agua salada ayuda a quitar las partículas de alimentos.

Los enjuagues suelen limpiar y humedecer los tejidos, evitar que se forme costra y aliviar las encías y los tejidos dolorosos o irritados.

Según disminuye el número de células blancas en la sangre, la frecuencia y la seriedad de las infecciones aumentan. La boca misma se puede infectar y la pérdida de la piel en la boca puede permitir que los organismos que causan enfermedad pasen a la corriente sanguínea.

Por tanto es importantísimo fortalecer nuestro sistema inmune con todos los remedios que tengamos a mano.

También podemos utilizar aceites esenciales quimiotipados:

- **Árbol de Té:** para el cuidado diario bucal, podemos añadir una gota de árbol de té y una gota de limón en el cepillo de diente junto al dentífrico. Conseguiremos una higiene perfecta y un efecto blanqueador de

los dientes. El árbol de té es un potente antibacteriano de alto espectro, fungicida, parasiticida, antiviral y estimulante inmunitario.

- **Laurel noble:** puedes mezclar 2 gotas de este aceite esencial y 2 gotas de aceite vegetal de avellana y aplicarlo en la afección bucal 3 veces al día. El laurel noble es un buen antibacteriano, un potente antiviral, excelente fungicida y un antiálgico eficaz.

Se puede utilizar la capsaicina tópica, el ingrediente activo del ají picante, como alternativa para el tratamiento del dolor. Cuando se pone capsaicina en los tejidos inflamados de la boca, se reduce el dolor de la mucositis ya que produce desensibilización de los estímulos térmicos, químicos y mecánicos al aplicarse de forma tópica. De todas formas, la capsaicina se está usando de forma experimental y aún no se conocen todos sus efectos secundarios. <sup>TM</sup>

[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)

**MAR TARAZONA**  
CLÍNICA DENTAL

**ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA INTEGRAL BIOLÓGICA**

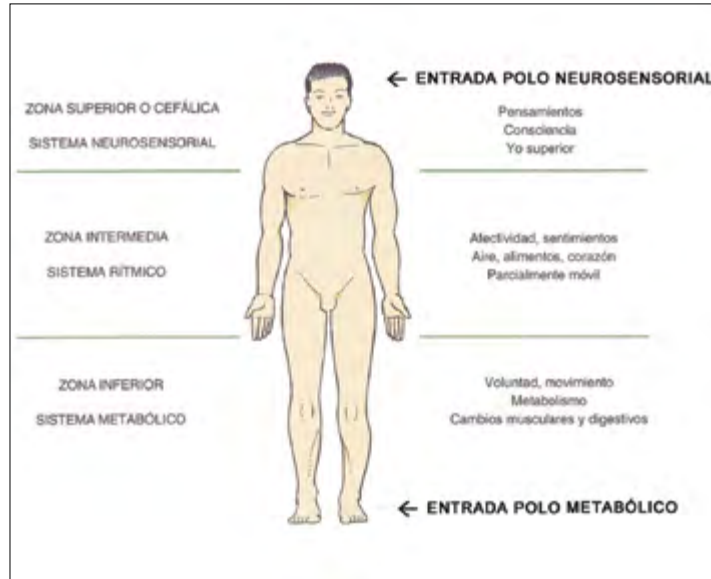
Consulta PROMOCIONES

C/Cotanda, 2 1º - 46002 - Valencia  
Telf. 96 344 76 01  
[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)

[www.clinicadentalmartarazona.com](http://www.clinicadentalmartarazona.com)

# CÓMO ASIMILAMOS LAS EXPERIENCIAS

## Las Flores de Bach y el aparato digestivo



**Manuel Villaplana**  
Cea Nature  
Grupo de Formación

En general las enfermedades del aparato digestivo suponen un paralelismo con la asimilación de las cosas de la vida y sus experiencias y su mecanismo de integración en nuestro ser. Tanto si "tragamos" rápidamente, como si "no tragamos" y nos "atragantamos", al final acabaremos con alguna patología del aparato digestivo.

En realidad no hay que "tragar" sin masticar, ensalivar y digerir lo más completamente posible, eliminando y expulsando lo que nos sea innecesario y residual. Si lo hacemos así, tanto a nivel físico, como psíquico y emocional, entonces "digerimos" bien la

vida y no tenemos estos problemas tan habituales y generales actualmente.

Veamos ahora el verdadero significado a nivel psíquico de algunos órganos que componen el aparato digestivo y su correspondencia con las Flores de Bach:

### Boca

La boca nos indica cómo recibimos y cómo reaccionamos en primera fase del contacto externo, y como iniciamos la asimilación (masticación, ensalivación y su velocidad y duración). Así *Impatiens* comerá y masticará muy rápido y engullirá deprisa. *Holly* expresará su agresividad con los dientes y fuertes bo-

cados, etcétera.

### Estómago

El estómago nos indica cómo expresamos nuestra necesidad del alimento externo, ya sea comida o amor. La obesidad indica pérdida de control, la anorexia excesivo control. Se asimilan o no los anhelos, los deseos propios, las presiones y conflictos externos.

Náuseas, úlceras, acidez, etcétera, expresarán diferentes actitudes.

*Holly*, *Impatiens* y *Willow* expresarán a este nivel su descontrol.

### Intestino delgado

En el intestino delgado separamos lo bueno de lo malo. Supone un proceso de integración y de superación y al seguir en el intestino grueso se producen restricciones por miedo (*Mimulus*), inseguridad, etc..., que traerán estreñimiento (*Rock Water*), o colon espasmódico (*Cherry Plum*), diarrea (*Cherry Plum*), etcétera.

### Hígado

El hígado, tiene que ver con la ira, la cólera y el espíritu combativo y de lucha por la vida, así como con la neutralización de la toxicidad. Cualquier disgusto o enfado afecta el estado de salud del hígado. Se relaciona con el tercer chakra o vórtice del ser humano.

### Vesícula biliar

Vesícula biliar, irritación y amargura (*Willow*), la bilis es ácida y amarga. Si hay muchos pensamientos y sentimientos negativos que perduran pueden darse cálculos. Estos son agresiones o enfados solidificados.

### Páncreas

El páncreas tiene que ver con

la cantidad o calidad de dulzor y amor en nuestra vida y con lo contrario: acritud y odio. El hecho de perderse el azúcar en el diabético por la orina se relaciona con la sensación de pérdida y tristeza interiores. El diabético sufre de deseos de afecto y amor e incapacidad de saber actuar cuando lo tiene. (*Chicory*, *Red Chestnut* están relacionadas).

En la hipoglucemia se dan los mismos conflictos, pero con agotamiento y vacío internos. (*Mustard*)

La flor más significativa y propia de los problemas digestivos es *Beech*, la flor de la intolerancia, ya que ésta es la causa principal de la no asimilación de los alimentos o de las experiencias de la vida.

### Algunas consideraciones sobre el aparato gastrointestinal

El aparato gastrointestinal junto con el corazón y la circulación forman la encrucijada o carrefour rítmico (imagen de la pág. anterior).

Así pues, el aparato gastrointestinal tiene paralelismo con el ritmo respiratorio, pero de un modo más lento y menos perceptible. Obedecen al sistema rítmico (pulmón, corazón, digestión y diafragma) con influencia del polo neurosensorial y el metabólico.

El pulmón, corazón, aparato digestivo y diafragma obedecen al sistema rítmico, con influencia conjunta del polo neurosensorial y el metabólico. *Scleranthus* es la

flor del control rítmico. La flor de la balanza y el signo de Libra.

Por otro lado, también tiene similitud con las funciones cerebrales: la mente procesa, digiere y asimila los elementos inmateriales y los alimentos mentales: las ideas.

Así pues, el aspecto mental y el estado emocional van de la mano del mundo físico y al contrario:

- El hambre de cariño supone hambre de dulces ("esta chica está bombón", "está para comerse la..."). Si los padres o abuelos los atiborran de dulces, supone que no están dispuestos a darles el amor directamente a los hijos o nietos, respectivamente.

- El trabajo intelectual supone preferencia por los alimentos salados.

- Los conservadores, con conservas, ahumados y té cargado sin azúcar (ricos en ácidos tánicos).

- Las personas con deseos de nuevas emociones tienden a preferir comidas picantes, con sal o especias. En concreto, conocí a un "depredador emocional" que cubría prácticamente las pizzas y la comida en general con pimienta y otras especias.

- Las personas que no quieren nada de novedades prefieren también comidas sin novedad (papi-las y comidas suaves).

- Las personas que tienen miedo a las agresiones suelen tener también temor exagerado a las espinas. TM

[www.ceanature.com](http://www.ceanature.com)

**CURSOS**

NATUROPATÍA · NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR  
ASTROLOGÍA CIENTÍFICA · MÉDICA · KÁRMICA

**cea nature** Grupo de Formación de la Asociación 9 Sectores  
C/ Pallete 2, 1, 1ª Valencia  
Tel. 963 944 487 - 676 471 322  
[www.ceanature.com](http://www.ceanature.com)

# COMPR MISOS

## SINTAGMA



*"Deja de pedalear bicicletas sin cadena"* JUNIO 2015



### SHIATSU FAMILIAR

6 y 7 de Junio  
con Japan College Shiatsu y Julio Ortiz



### KOBI-DO

LIFTING FACIAL JAPONÉS-Estilo Krisolzen  
6 y 7 de Junio con Juan Manuel Salvador



### REIKI II

13 y 14 de Junio con Gloria Fernández



### DRENAJE LIPORREDUCTOR

20 y 21 de Junio con Alfredo Setián

# COMPR MISOS

## SINTAGMA



*"Deja de pedalear bicicletas sin cadena"* JULIO 2015



### MARTILLO NEUROLÓGICO

Percutor  
4 de Julio con la Dra. Paloma Cavanillas



### TERAPIA CICATRIZAL

Corrección de cicatrices  
5 de Julio con la Dra. Paloma Cavanillas



### CHAKRAS

Regulación energética del cuerpo humano  
11 y 12 de Julio con Mapi Fuentes



### VENDAJE FUNCIONAL Y KINESIOTAPE

18 y 19 de Julio con el Dr. José Luis Portillo



### QUIROMASAJE

Intensivo de verano  
del 27 de Julio al 13 de Septiembre con Mar y Santi



### REFLEXOLOGÍA PODAL

Intensivo de verano  
del 10 al 28 de Agosto con Cristina Vifals



REAL CENTRO  
UNIVERSITARIO  
Escuela  
de  
Masaje  
Cristina

Programa PHILIPPUS



SINTAGMA

ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8, 10, y 11, bajos. 46008 Valencia. Tel. 96 3 85 94 44 - 96 326 00 43  
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com



REAL CENTRO  
UNIVERSITARIO  
Escuela  
de  
Masaje  
Santi

Programa PHILIPPUS



SINTAGMA

ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8, 10, y 11, bajos. 46008 Valencia. Tel. 96 3 85 94 44 - 96 326 00 43  
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

# LO QUE NOS DIRÍA PLATÓN

*Desde la ciencia trajo un nuevo modelo de transformación personal. Lleva este hallazgo, la teoría del desdoblamiento del tiempo, al alcance de todos quienes quieran conocerla. Dialogamos con Jean Pierre Garnier Malet, entre otros temas, sobre el llamado "doble" y las riesgosas potencialidades humanas*



*"El desorden corporal es consecuencia de un desorden de información", afirma Garnier Malet.*

Pablo Arturi

**-En el marco de su teoría sobre el desdoblamiento del tiempo, usted ha indicado la existencia del llamado "doble", que en realidad somos nosotros mismos. ¿De qué modo conectamos con el doble?**

- Sí, lo somos, viviendo en un tiempo pasado que acontece ralentizado en relación con el presente. Podemos conectar con él a través del sueño paradójico (un nivel de sueño muy profundo) controlado y los pensamientos benevolentes, una condición necesaria aunque insuficiente. De ahí la gran dificultad de lograrlo.

**-¿Las llamadas "señales" pueden ser mensajes del doble?**

-Los mensajes de nuestro doble son posibles, pero el mecanismo de información que tenemos con él también puede ser utilizado por criaturas que están en otras realidades y tienen la misma fuerza de nuestro doble. Sé que es difícil de entender, pero para vivir estamos obligados a recibir informaciones de otra realidad, de lo contrario de nada serviría nuestro instinto de supervivencia. Veamos. En el caso de una agresión necesitas inmediatamente tener una

solución y tú no tienes tiempo, es otro tiempo el que fabrica esa solución; tú solamente tienes la elección de la solución porque de hecho otra realidad fabrica potenciales. Elegimos a cada instante el potencial, intercambiamos información, eso es eficazmente utilizado por el instinto de supervivencia.

**-¿Por qué en su libro dice que un ser humano es más importante por sus potencialidades que por su vida en un lugar concreto, donde está confrontado con toda clase de dificultades?**

-Cuando vivimos en la tierra fabricamos potenciales que podemos utilizar, somos creadores de todo ese futuro, lo cual también significa que hay un peligro. ¿Por qué?, pues como somos incapaces de no producir un potencial peligroso, algo que sucede continuamente, debemos saber suprimirlos a esos potenciales peligrosos, para que nadie pueda vivirlos. Eso es lo más importante.

**-¿Cómo hacemos para suprimir esos potenciales peligrosos?**

-Primeramente hay que saber que tenemos pensamientos que no son buenos y usted me preguntará

cuál es el criterio de un pensamiento bueno y otro no bueno. El criterio ese no es lo importante, sino el hecho de que no podemos pensar sin generar problemas. Uno diría que la solución sería simplemente no pensar porque si no pensamos, no fabricamos potenciales malos... Aunque, claro, así tampoco generaríamos potenciales buenos. Pero como además estamos obligados a pensar para vivir, y todos nuestros pensamientos elaboran potenciales... Como verá, se trata de una cuestión de difícil solución.

**-¿Quien elige el potencial?, ¿el doble o nosotros?**

-El doble, pero eso nos da la sensación de no ser libres. Como estamos parasitados por informaciones que no están hechas para nosotros, tenemos una gran sensación de libertad. El potencial comienza por darnos la idea antes del acto, de modo que tenemos deseo de hacer algo y lo hacemos. Es la sensación de libertad. Por eso Jesús dijo "hágase tu voluntad". Si supiéramos que somos nosotros mismos, tal vez no nos resistiríamos tanto.

**-Usted es científico y hoy sabemos por la ciencia que nos encontramos en un mar de información.**

## Quién es

Doctor en física dedicado a la mecánica de fluidos, Jean Pierre Garnier Malet suscitó el interés de la comunidad científica y de los medios de comunicación en 1988, al presentar su teoría del "desdoblamiento del tiempo". Revistas internacionales científicas han publicado sus trabajos. Vive en París. Viaja por el mundo impartiendo conferencias convencido de que su hallazgo no puede quedar relegado al ámbito de la ciencia solamente y "debe divulgarse a las gentes" porque "permite explicar el mecanismo de la vida y de nuestros pensamientos y usar lo mejor posible las intuiciones, los instintos y las premoniciones que este desdoblamiento pone a nuestra disposición en todo momento".  
Más info en [www.desdoblamiento.es](http://www.desdoblamiento.es)

-Así es, muchas técnicas intentan utilizar energía, que es información, pero se confunden al no saber

cómo funciona. Lo hacen ignorando que estamos desdoblados y cómo lo estamos, lo cual conlleva consecuencias graves porque hay otras realidades que usan este desdoblamiento y nuestro doble es sustituido por otras cosas.

**-¿Nuestro pasado como Humanidad, que cargamos sobre la espalda, nos fuerza a tomar decisiones que no son las mejores?**

-Nuestro pasado, según esta teoría, "es la memoria del futuro". Todo aquello que has creado con tu pensamiento es memorizado y resulta accesible para cualquiera, por lo tanto, si fabricas un potencial peligroso, alguien puede vivir peligrosamente y eso sería tu responsabilidad. O sea que cuando tienes pensamientos peligrosos hay que suprimirlos antes de que su consecuencia pueda actuar. El inconsciente colectivo es la energía de esos pensamientos que se han acumulado. En un ciclo de 25 mil años (un año "platónico", producido por la precesión de los equinoccios) hemos acumulado pensamientos de hombres que no han sido transformados por el pensamiento de otros hombres y que los podemos utilizar ahora. Imaginaros lo que hemos producido en este tiempo y ya tenemos sus consecuencias.

Si queremos salir de ese ciclo y rehacer la unión con nuestro doble, no debemos tener ninguna responsabilidad en el futuro, hemos venido a la tierra para arreglar nuestro potencial, nuestro futuro. Además, el futuro siempre nos da cosas ilógicas. En el momento que buscamos la lógica, el futuro está muerto. El futuro es ilógico.

**-Precisamente, afirma que el contacto con el doble evita la predestinación.**

-Eso es posible hoy día porque estamos terminando un ciclo, pero un siglo atrás era improbable, muy pocas personas tenían acceso a esa realidad. Y no eran las mismas todo el tiempo, necesitaban reunirse para saber quién sería aquella que iba a recibir la información y había que protegerla, por tal motivo la utilidad de las meditaciones para dar una información. Pero ahora ocurre a la inversa, hay demasiadas informaciones y debe evitarse esta circunstancia. Recibís información al instante, pero ¿de qué tipo?, ¿están hechas para vosotros? Abrid pues el paraguas.

**-¿Qué es la enfermedad?**

-No hay enfermedad, sólo enfermos. La medicina nos ha encerrado en dogmas. Si cambiamos nuestro pensamiento no actualizamos el mismo futuro. El desorden corporal es la consecuencia de un desorden informacional, si cambias de información, cambias tu

cuerpo. Si no estás bien empieza por cambiar tu pensamiento. El malestar es una advertencia. Os cuento un caso: una mujer va a ser operada por un cáncer de colon; un tumor del tamaño de un balón de rugby, el pronóstico es grave, tiene muchos dolores... La veo cuatro días antes de la cirugía y ella cambia su pensamiento totalmente. La familia es testigo, se asombra. Le hacen un escáner de control y no queda nada de ese tumor. Igualmente la operan, ella dice "estoy contenta de que me hayan operado porque no hay nada". Un informe médico posteriormente asegura que había un error en la radiografía, o sea, que su dolor era psicósomático y el vientre enorme también. Uno cree lo que quiere, es libre de hacerlo, y si así lo hace, se sorprende de que realmente nuestro pensamiento al actualizarse sea tan creador.

**-¿El desdoblamiento del tiempo implica nuestro desdoblamiento?**

-Vivimos en dos tiempos a la vez, caso contrario -como ya aclaramos- no podemos sobrevivir, de hecho para vivir bien hay que estar en tres tiempos diferentes, y eso no es posible habitualmente, sólo de manera cíclica, cada dos mil años (aproximadamente, la duración de una era, como la de Aries, la de Piscis, etcétera).

**-¿Se puede decir que nuestro doble es el ángel de la guarda?**

-Sería una falta de comprensión de la ley de desdoblamiento. Como hasta ahora, por razones cíclicas, el doble estaba en el futuro, necesitábamos a alguien en el pasado y se lo llamaba ángel guardián, la información exacta. Actualmente, con el doble situado en el pasado, la información justa la tenemos por él, pero para fabricar nuestro potencial no contamos con nadie. Al ignorar historias de tiempo, las apelaciones antiguas no se sabe muy bien qué son; ángel guardián hoy día no tiene ningún significado porque cada uno es su propio ángel guardián, nadie más.

**-En otro tiempo y otra velocidad...**

-Sí, una vida entera para el doble es un sueño, nuestra vida es un sueño.

**-¿Cuál es la manera de sanar o limpiar lo que hemos creado en estos miles de años?**

-Reposándonos en este ángel guardián que somos nosotros, que nos puede dar todas las informaciones necesarias, pero como una información es una energía, sólo nos la da si sabe que la utilizaremos correctamente, si estamos en la benevolencia. En el instante en que la malevolencia está presente no hay doble, y es ahí que otra realidad toma su lugar, los

antiguos llamaban a esto "la posesión". Rechaza toda información que te llegue cuando estás en la malevolencia. Cuando al hacer algo intentas estar en la benevolencia captas todos los pensamientos que han creado ese potencial, y esto te guía. Incluso puede darte la sensación de ya haber vivido la experiencia porque te da una memoria como si fueras tú.

**-Algunas personas tienen la sensación de venir del futuro, de otros mundos...**

-Es muy normal, vienen con la protección de su doble. De niños, cada noche, sin excepción, él les modifica el futuro, un proceso de adaptación a nuestro mundo que dura hasta los siete años.

**-Como experiencia, podemos sentir que la realidad cotidiana discurre lentamente mientras nos llegan imágenes muy rápidas.**

-Sí, puedes tener una síntesis de cosas extraordinarias en un minuto y hará falta una vida entera para explicarlas. Es lo que ha ocurrido con la teoría del desdoblamiento, una inmensa intuición que no guarda proporción con el trabajo, que luego, para exponerla llevó muchos años. Yo pensé que serían tres o cuatro años, y ya son veinticinco.

**-Es decir que hay información que nos llega en forma de síntesis.**

-Sí, y luego puedes tener el análisis, que llega a través de todos los medios, desde todos los tiempos imperceptibles. Antes de la teoría del desdoblamiento, estaba buscando la ecuación que permitiera explicar científicamente el cambio de tiempo, una ecuación muy importante y muy complicada de obtener con las matemáticas conocidas. Consultaba a matemáticos y no podía encontrarla. Una noche mi mujer tuvo un sueño y a la mañana siguiente me dio la ecuación del desdoblamiento, ¡sólo me quedaba explicarlo! Un matemático dijo: "¡Es genial!, ¿cómo has descubierto esto?", y respondí: "Fue mi mujer" (risas). Las informaciones llegan así, ¿de qué manera?, por las aperturas temporales.

**-Me recuerda a Platón y sus planos de ideas.**

-Platón conocía la teoría del desdoblamiento, expresó ideas científicas que fueron tomadas como filosóficas, una de ellas avalada por la teoría del desdoblamiento: la conocida fracción de 243 sobre 256. Los filósofos intentaron interpretarla, pero sin suerte. En un congreso científico expliqué el desdoblamiento del tiempo con esa fracción y todos quedaron impresionados, pero uno de los árbitros, expertos que deciden si aceptan o no los trabajos para su publicación en revistas científicas, me dijo que estaba de acuerdo

con el contenido de mi trabajo, pero que quitara "la poesía... lo de Platón".

**-Es que evidentemente existe una relación de su teoría con el mito de la caverna.**

-Sí. Platón es de la época de Aries, antes de Cristo, cuando, conviene recordar, teníamos al doble en el futuro. En el mito los hombres encadenados decían "no mires la luz, pero mira la sombra que proyectas al fondo de la caverna, ahí está tu doble; la luz es peligrosa". Pero después de Cristo tienes al doble en el pasado, en la luz; si Platón hubiera vivido para entonces hubiera dicho "no mires la sombra que proyectas, mira la luz que ilumina la caverna". No podemos entender la historia de este genio si no conocemos la historia del desdoblamiento del tiempo con un movimiento cíclico, galáctico y planetario, que obliga a esta inversión.

**-También aseguro que nunca vivimos el presente.**

-No fabricamos nada en el tiempo presente, somos sólo actualizadores de un potencial que nuestro pensamiento primero ha producido. Un poeta francés, Paul Éluard, escribió "el pasado es la memoria del futuro". Bonito y muy científico. Fabricas el futuro y antes de vivirlo lo memorizas, te gusta, vives el presente, si no lo echas, y el presente ya no existe porque cuando actualizas la memoria es para hacer algo, es decir que el presente es tan solo la proyección en el futuro que modifica tu memoria. Como eso ocurre en un tiempo imperceptible, ¿qué es el tiempo presente? Einstein utilizó las matemáticas de Henri Poincaré, científico francés que lo precedió y que pensó en la diferenciación del tiempo. Einstein retomó el tema con la teoría de la relatividad. Es decir, el precursor fue Poincaré. Cuando escribía una operación, ya tenía el resultado, no necesitaba hacer cálculos, aunque él mismo no sabía cómo lo hacía. Entonces se dijo así mismo "hay dos Poincarés: uno que escribe y otro que ya tiene el resultado, en dos tiempos diferentes. Mientras yo escribo la operación en mi tiempo, estoy en otro donde la operación es instantánea".

**-¿La realidad del doble es distinta a la nuestra?**

-Sí, por eso el tema de días y noches en la Biblia, la noche esconde al día. Cuando tomas un libro, lees una página, la memorizas, la giras, lees la página siguiente, cambia a la anterior, la giras y escondes a la anterior. Los antiguos decían que la noche esconde el día, pero el día vuelve para dar la explicación. Una cuestión que se explica matemáticamente en geometría. Es fantástico. <sup>TM</sup>

# LA BUENA DIGESTIÓN

*Con aceptación, calma y actitud positiva viviremos con más salud, longevidad y belleza*



**Pilar Ivorra  
Miguel M. Mirasierra**  
Facilitadores de experiencias  
chamánicas. Naturópata

**S**i consideramos la alimentación como lo que es, una fuente de salud y de elementos curativos, por fuerza tenemos que darle importancia a la digestión.

Gozar de una buena salud pasa por hacer buenas digestiones, puesto que la digestión es el proceso necesario para que nuestro

organismo adquiera los nutrientes que precisa, y que serán utilizados por las células de todo nuestro cuerpo para su actividad metabólica.

Si digerimos bien, no solo los alimentos físicos, sino todo lo que nos suceda en la vida, con aceptación, calma y actitud positiva, viviremos con más salud, longevidad y belleza.

Por ello, es poco recomendable cualquier otra actividad mientras comemos. Ver las noticias o teclear trabajando en algo que requiera concentración puede ser altamente dañino. Un ambiente agradable y una situación de calma serán más propicios que tragarnos la comida junto con las desgracias acaecidas en el planeta.

Tampoco son recomendables las

prisas, sobre todo si hemos comido mucho, para dar el tiempo, el espacio y la atención a este proceso, que requiere su tiempo y una energía, que a veces no somos capaces de darle... ¿Dónde quedó aquella maravillosa y sanísima costumbre de la siesta de 20 minutos?

Otro tema es que nos basamos sobre todo en los sabores de los alimentos, en lo que nos gusta y lo que no nos gusta, sin tener en cuenta si nos aportan energía, buenos nutrientes, si nos proporcionan una digestión rápida y llevadera o pesada e interminable... en definitiva, si nos aportan energía o nos la quitan.

De ahí la importancia de que los alimentos sean de buena calidad (orgánicos y biológicos), que tengan fibra suficiente (dieta equilibrada), que sean compatibles (de digestión rápida o lenta, pero no mezclar ambos), que sean en su mayoría acuosos (frutas y verduras), y que aporten los materiales nutricionales necesarios para el buen funcionamiento de todo el organismo.

La digestión comienza en la boca, con la masticación, salivación y la deglución; la unión de la saliva con los alimentos forma el bolo alimenticio.

Es imprescindible que vaya bien masticado y ensalivado para pasar al siguiente proceso de digestión en el estómago, donde se junta con los jugos gástricos, para luego pasar al intestino delgado, donde actúan los jugos pancreáticos, la bilis y el jugo intestinal.

Y es en el intestino donde se absorbe cerca del 90 % de los principios inmediatos, quedando el resto transformado en una pasta semilíquida que entra en el intestino grueso, donde se absorbe el agua, el resto de proteínas y se



originan algunas vitaminas.

Es necesario hacer buenas digestiones para estar en forma y, como siempre, lo más importante es poner conciencia y atención en nosotros mismos. Nuestro cuerpo nos dirá, si le escuchamos, qué alimentos nos van bien y cuáles nos sientan mal.

Los dolores de cabeza frecuentes, el dolor articular, la falta de vitalidad, las heces de consistencia o color inapropiados, la pesadez, ardor o molestias de estómago. Todo ello nos dice que debemos

cambiar de dieta o de hábitos.

Seguramente no todos de golpe, pero quizá estaría bien empezar a cambiar pequeñas cosas, poco a poco. Comer la fruta fuera de las comidas principales, apagar la tele, dejar la bollería industrial, los excitantes... Y siempre bien acompañados por un profesional.

¡No olvidemos que la rutina es casi siempre dañina y los cambios suelen ser para mejor! <sup>TM</sup>

[pilarivorra@gmail.com](mailto:pilarivorra@gmail.com)

Pilar Ivorra Ferrándiz



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



[pilarivorra@gmail.com](mailto:pilarivorra@gmail.com)  
622 270 210

# ELIGE TUS PENSAMIENTOS

*Donde enfocamos nuestra atención, enfocamos nuestro poder*



**Emi Zanón Simón**  
Escritora y comunicadora

**h**ace unos días me encontré con una amiga que estaba un poco angustiada; de las palabras que le dije ha surgido este artículo.

Hoy en día, todos sabemos que somos polvo de estrellas. Y esto que suena tan poético lo es en sentido literal. Toda la materia en el universo, inerte u orgánica, está constituida por los mismos elementos químicos comunes combinados hasta la infinitud. Elementos, compuestos a su vez de moléculas y átomos,

que generan energía: campos electromagnéticos que emiten ondas vibratorias, que pueden oscilar desde muy lentas o groseras a muy rápidas y sutiles. Ondas vibratorias que, a pesar de que no las veamos con nuestros ojos físicos, interactúan con todo lo que nos rodea, sea del reino que sea, y con el cosmos, generando una red de relaciones, como vamos repitiendo a lo largo de estos artículos. Insisto en ello: no hay separación a nivel subatómico, lo sabemos ya por la física cuántica.

En el artículo de abril pasado, "Mundo subatómico", decía que

uno de los avances más notables en la física de nuestros días es que las partículas elementales tienen propiedades de partícula y de onda al mismo tiempo. ¿Qué quiere decir esto exactamente? Quiere decir que las partículas subatómicas, como los electrones, por ejemplo, existen por naturaleza en estado puro potencial, en estado de onda energética hasta que es observada y se convierte en materia, en partícula.

Los científicos cuánticos han descubierto que la persona que observa o mide las infinitesimales

partículas del átomo afecta la conducta de la energía y la materia. Por ejemplo, sólo cuando el observador se fija en cualquier localización de un electrón, es cuando aparece ese electrón. Lo que quiere decir que potencialmente estas partículas son todo y nada. Y también, que la energía sigue al pensamiento. Esto me recuerda la vacuidad budista. Un concepto que está en el corazón de toda la enseñanza del Budismo Mahayana.

Esta pequeña introducción no tiene otra intención que resaltar y apoyar, con base científica, la importancia de nuestros pensamientos y emociones –del mismo modo, una forma de energía vital sutil– para afectar nuestro propio campo energético y, por extensión/conexión, los demás que nos rodean. De ahí la importancia de prestar atención a lo que pensamos y sentimos, diariamente, pues tenemos el tremendo poder de cambiar nuestras vidas, aunque nos han educado (pensamiento newtoniano) en lo contrario. Mente y materia están entretreídas. Pensamiento y emoción, o mente y corazón, juntos, tienen el tremendo poder de afectar el campo cuántico, influyendo en la aparición de cualquier posibilidad que puedas cotejar (salud, dinero, felicidad, amor...), más allá de las apariencias y del entorno.

Es pues responsabilidad de uno mismo decidir hacia dónde dirigimos nuestra vida. Donde enfoca-

mos nuestra atención, enfocamos nuestro poder. Y... tod@s sabemos el bienestar que generan los pensamientos y sentimientos positivos. No esperes más. Experimentalo por ti mismo.

Aquí os dejo unas consignas, por si os sirven:

**Igual que eliges la ropa que te vas a poner en el día, elige los pensamientos que te van a acompañar.**

**Recuerda diariamente que la energía sigue al pensamiento. Y allá donde te enfoques, lo potencias.**

**Vacía tu mente para que el universo pueda entrar en ti.**

**No ignores las señales.** <sup>TM</sup>

[emizanonsimon.blogspot.com](http://emizanonsimon.blogspot.com)  
[www.emizanon.galeon.com](http://www.emizanon.galeon.com)

**CA WILLICHES**  
Espacio lúdico-terapéutico

11 y 14 de Junio  
Taller del Niño@ Interior

28 de Junio  
Jornada de Relax

C/137, N° 26, Masías, Moncada, Valencia  
[willichesgentedelsur@gmail.com](mailto:willichesgentedelsur@gmail.com) 677 32 76 26

Clases semanales en:

Totari  
Centre d'Art Independent  
Calle Palleteer 81 bajo

Gimnasio GMS  
Calle Jacinto Benavente 2

**chi kung**

Roberto Rodrigo  
(formación en Escuela Taniien)  
tel. 656950199  
[www.valenciachikung.blogspot.com](http://www.valenciachikung.blogspot.com)

**MIGUEL LÓPEZ DELGADO**

NATUROPATÍA  
ACUPUNTURA  
OSTEOPATÍA  
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

# PSICOLOGÍA INTEGRAL

## Las funciones del inconsciente y sus técnicas

**Ángeles Morán Tamarit**

Psicóloga general sanitaria  
CV.03179



El inconsciente es ese gran desconocido que todos llevamos dentro, que viene a ser una caja negra, porque pocas personas son las que se adentran a bucear en su interior. Y es precisamente esa caja negra la que dispone de mayor información. Ya no solo hablamos del inconsciente procedural (que controla nuestras funciones fisiológicas y ambulatorias), ni hablamos del inconsciente freudiano, ni tampoco del junguiano, sino del nuevo inconsciente tanto personal como colec-

tivo que nos une a experiencia del pasado, del presente, incluso del futuro, como se está demostrando en algunos institutos de regresiones en Estados Unidos y también en el Laboratorio de Bargh, en la Universidad de Yale.

El primer investigador del inconsciente más conocido fue Freud, si bien antes hubo algunos filósofos que lo estudiaron. Tenemos que comprender a Freud viéndolo en la época victoriana, con una sociedad altamente reprimida y represora, donde el deber estaba muy por encima de las emociones y de los instintos. Por ese

motivo, él se dio cuenta de que las personas que hablaban de sus sentimientos e instintos iban mejorando, sobre todo las mujeres. Hoy en día sabemos que la mujer, en quien lenguaje y sentimiento están unidos, recibe una gran alivio cuando habla sobre todo con otras que la van a comprender mejor, incluso casi sin hablar, con frases sueltas, o aun más, con gestos. Por ello es tan importante las reuniones de amigas, aunque sea para no hacer nada en concreto, sólo hablar, comentar sobre su vida o sus proyectos.

Para sanar el sufrimiento interior

ya no tenemos que ir arrastrando el alma, como tampoco consultar a un psicólogo cognitivo conductual, ya que apenas nos ayudará con nuestros aspectos del consciente. Para ello hemos de acudir a un experto del inconsciente, a un psicólogo o psiquiatra que haya profundizado en las nuevas técnicas de psicología profunda, como son la hipnosis, regresiones, Psych-k, Descodificación Biológica, o en las técnicas clásicas, como análisis de sueños junguiano, psicoanálisis freudiano, que son como escaleras o pasadizos por los cuales nos podemos deslizar hacia nuestro mundo interior, nuestra caja negra, y reparar conexiones mal realizadas, reconectarlas de otra manera, porque nosotros queremos o simplemente para recibir una información nueva, diferente a la que nuestro consciente ha tenido durante años, por malos entendidos, represión del pasado, un accidente, una pérdida, obsesiones, adicciones, fobias, etcétera.

También hemos de tener cuidado con algunas psicoterapias que parecen querer ayudarnos pero sólo nos introducen en pasadizos oscuros del inconsciente, en callejones sin salida, o bien cajas de pandora que despiertan instintos ocultos reprimidos, sin orden ni concierto, y que al final no nos sanan, sino que despiertan fantasmas internos que nos controlan, que siempre han estado ahí y esperan a que nos introduzcamos para adquirir el control de nuestra conciencia. La catarsis es buena cuando estamos guiados, en caso contrario nos podemos perder en laberintos de los que nos resultará más difícil salir. Ni caer en técnicas que se venden muy caras aunque no suelen servir ni ayudar, y algunas veces perjudican.

No hay que adentrarse en el inconsciente sin ir convenientemente pertrechado y guiado, como tampoco podemos bucear sin las correspondientes bombonas de oxígeno, conociendo nuestra capacidad pulmonar. El instructor de buceo nos hará determinadas pruebas y dirá cual es la profundidad más adecuada para introducirnos. De la misma manera, el psicólogo del inconsciente sabrá indicar si vale o no la pena adentrarnos en ese mundo interno, en esa caja negra, o bien podemos solucionar nuestro malestar con técnicas del consciente: habilidades sociales, nueva conducta personal e interpersonal, nueva comunicación, con un entrenamiento psicosocial, mental y emocional diferente, etcétera.

Con algunas técnicas del inconsciente se han despertado fantasmas que han podido crear brotes psicóticos, y esto es lo que no hay que permitir, porque si nos adentramos en el inconsciente es para sanar heridas emocionales, miedos, adicciones, obsesiones, y no para enfermar más de lo que estamos. Es cierto que algunos psicoterapeutas que no han es-

tudiado psicología ni medicina dicen que es aleccionador todo lo que surge en nuestro interior, y es bueno sacar fantasmas, pero hay que tener cuidado, como ocurría con la contracultura y la investigación con las drogas, pues algunos cayeron víctimas de la esquizofrenia, y la responsabilidad del psicoterapeuta en ese caso es muy grave.

Yo practico desde hace años la psicología integral, que integra todas las orientaciones de psicología clínica y aquellas alternativas que son positivas, que nos ayudan y no interfieren de manera negativa en nuestro desarrollo personal y social.

La meditación, la regresión, las visualizaciones en estado alfa, la hipnosis, la relajación integral que practico desde hace años son técnicas muy rápidas y eficaces, pero es como el bisturí, hay que ser un buen cirujano con mano firme y delicada a la vez para saber dónde aplicarlo y si es positivo abrir en canal un cuerpo o es mejor utilizar otras técnicas, dependiendo de la persona y de lo que se intenta cambiar. <sup>TM</sup>

[www.psicologiaintegral.es](http://www.psicologiaintegral.es)

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 A EMPRESAS

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

Calle San Vicente, 140, pta. 1, Valencia.  
Tel. 963 440 406 y 667 668 000  
[www.psicologiaintegral.es](http://www.psicologiaintegral.es) • [info@psicologiaintegral.es](mailto:info@psicologiaintegral.es)

# DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA

*Sincronicidad:  
21 de junio, también  
Día del Sol, la Música,  
la Ancianidad, el Sol,  
la Educación No Sexista  
y el Skate*



**Víctor M. Flores**

Instituto de Estudios del Yoga

Los practicantes de yoga, de cualquier linaje o escuela, de cualquier país, de cualquiera de las razas que conforman el género humano, somos una familia. Formamos una gran comunidad, que nos une lo que nos diferencia.

Cuando cualquiera de nosotros está involucrado en esta disciplina de la forma en que la asume en su vida, está realizando una *sadhana*, y en otro punto del planeta, en otras circunstancias, otro está haciendo lo mismo.

Nos separa la geografía, pero no el credo. Para los yoguis y yoguinis no existen fronteras. Creemos en la dignidad humana y luchamos por respetar la libertad del pensamiento.

Desde ese punto de vista, el practicante de yoga es un guerrero del espíritu, cuya lucha es en el campo de batalla de la mente, donde no hay refugio ni ciudadela, donde nos enfrentamos a la verdad desnuda y desde

donde interpretamos el mundo a través del velo de nuestra alma, convirtiendo cada movimiento en arte.

Para Jung el día 21 de junio sería trascendente. Es lo que denomina *sincronicidad*: estamos acostumbrados a ver el mundo y a los demás como entes individuales y separados, por lo que no vemos que estamos conectados entre nosotros por medio del suelo marino que subyace a las aguas.

El otro mundo es *maya*, y se considera un sueño de Dios o como un baile de Dios; esto es algo que Dios ha creado, pero no es real del todo. Nuestros yoes individuales reciben el nombre de *jivatman* o almas individuales, siendo también ilusiones. Todos nosotros somos extensiones de una única y suprema alma que se permite olvidar un poco de su identidad para volverse cada uno de nosotros. Pero de hecho, nunca estamos separados del todo.

Cuando soñamos o meditamos, nos metemos dentro

de nuestro inconsciente personal, acercándonos cada vez más a nuestra esencia: el inconsciente colectivo de todos los yoes, y es cuando somos más permeables a las “comunicaciones” de los otros yoes.

Imbuidos por una profunda fragancia de significado, un acontecimiento sincrónico es una revelación que se insinúa a nuestro **Ser**. La naturaleza innata de las sincronicidades nos ofrece la realización de que estamos jugando un papel co-creador en el desarrollo del universo.

Así pues, el día 21 de junio es una gran sincronicidad, una fiesta de lo cotidiano llevado a la oficialización, sancionada por la ONU y propuesta por el premier indio Narendra Modi, y que sincroniza, de algún modo, con el día también del Sol, el skate, la educación no sexista, la música y la ancianidad. TM

[www.institutodeestudiosdelyoga.com](http://www.institutodeestudiosdelyoga.com)

## EN VALENCIA

La celebración en Valencia tendrá lugar en el cauce del río Turia, entre los puentes del Real y Calatrava, a partir de las 10 hasta las 20. Su promotora, Emilia Nacher, recuerda que el restejo “fue una iniciativa de la Confederación Portuguesa de Yoga, a través de su maestro, Amrita Suryananda” y que en 2010 “fui invitada a representar a la Federación Española Astanga, en Lisboa, donde las actividades se realizaron en un estadio de fútbol, compartiendo durante toda la jornada talleres de yoga y conferencias con los representantes políticos portugueses y las líneas de yoga más importantes, como Iyengar, Shivanada de Rishikesh, Vivekananda Yoga Universt, Isckon Hare Krishna, Sri Ravi Shankar, Ke-

vallyadhama Yoga Institut, entre otros muchos”.

Emilia destacó que este encuentro es “organizado desde el corazón, con maestros de yoga y artistas de baile y música procedentes de todo el mundo, creando una plataforma donde podremos aprender y compartir. Por la sostenibilidad del planeta, por la erradicación de la violencia y las guerras, por la unión en la diversidad de todo lo común de todos los yogas líneas y maestros. Una celebración gratuita abierta a personas de todas las edades y procedencias con o sin experiencia en el mundo del yoga”.

Los interesados pueden contactar con Emilia a través del teléfono 639 909 290, y en Facebook Día Mundial del Yoga Valencia.

IX CONGRESO  
DE  
yoga  
COSTA DEL SOL

18, 19 y 20  
DE SEPTIEMBRE 2015

PALACIO DE CONGRESOS  
DE MARBELLA

PARTICIPACIÓN ESPECIAL  
SUZANNE POWELL

www.congresosdeyoga.com

# FERIA ESOTÉRICA Y ALTERNATIVA

Del 12 al 27 de junio, en Nuevo Centro



Desde 1998 Bindi, tienda de esoterismo y nueva era del centro comercial Nuevo Centro, en Valencia, organiza la Feria Esotérica, Espiritual y Alternativa en fechas cercanas al solsticio de verano y la mágica noche de San Juan. Este año será del 12 al 27 de este mes. En un entorno privilegiado, dicho evento tiene como finalidad acercar y dar a conocer al público asistente el esoterismo, las terapias alternativas y características de la nueva era desde una perspectiva que

conduzca al bienestar personal (alma-mente-cuerpo).

Durante estas dos semanas se podrá recorrer stands con presentación de productos, consultas de tarot, numerología, astrología, fotografía del aura, terapias.

## Programación

En el capítulo de conferencias y talleres se abarcarán temáticas tales como reiki, tarot, angeología, meditación, aromaterapia, astrología, medicina alternativa y muchas más.

Conferencias: el 15, a las 18,

José Alfonso Fernández, terapeuta y maestro de Reiki, Reiki, sistema de sanación". El 16, a las 18, "Regresiones, encuentra tu alma gemela", Paulo Akásico, terapeuta, maestro en tarot, registros akásicos, radiestesia, y a las 19.15, "Psicosofía", Francisco Redondo "Mithila", profesor de Raja-Yoga y Metafísica, terapeuta en Psicosofía, escritor e investigador de la sabiduría arcan, patrocinador en España de las Meditaciones Grupales de Servicio.

El 17, a las 18, "Aromaterapia", Cristina Ortí, de "Aleida Aromaterapia y Cosmética Natural"; a las

19.15, "El oráculo de Lenormand", Liliane Marín, autora de las cartas "Las claves de Salomón", basado en el Método Lenormand. El 18, a las 18, "¿Cómo activar tu mente? Dinámica Mental", Luis Ayza Quiromasajista, maestro de Reiki Usui, Karuna y Tibetano, creador del sistema Masaki, y Meditta. Colaborador y maestro de Escuela Censana. A las 19.15, charla y demostración de organites, Sergio Climent, creador de Organites Atlantis. Se pedirá a los asistentes que traigan agua, alimentos, objetos o cualquier cosa que quieran comprobar cómo les repercute en sus cuerpos energéticos. Se medirán dichos objetos y se comprobará el efecto en la persona, para luego modificar dicho efecto con los dispositivos cuánticos creados por los organites.

Talleres, con plazas limitadas, inscripción previa en el stand de Bindi. El 12 junio, a las 12, ritual de inauguración (trabajo y la abundancia) para todo el público asistente, Paulo Akásico. El 13, a las 12, ritual de San Antonio, amor y pareja, Paulo Akásico. El 15, a las 12, taller de autosanación "Las claves para entender un

## ENCUENTRO DE ASACOVA

La Escuela Gloria Mauriz en colaboración con ASACOVA celebra su VIII Encuentro de Sanadores por Arquetipos de la Comunidad Valenciana, que tendrá lugar el 21 de este mes en las Salas Góticas del Ayuntamiento de Vilafranca del Cid (Castellón).

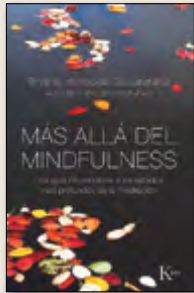
El programa de actos se iniciará a las 10, con la apertura a cargo del técnico de turismo Guillem Monferrer; a las 10.30, la ponencia de Herminia Fuentes, "Conociendo la emoción"; a las 11.30, degustación de dulces de la comarca; a las 12, testimonios presenciales de Sanaciones por Arquetipos; a las 13, entrega de distintivos de Fontain International Valencia a los nuevos sanadores; a las 13.30, Rueda de Sanación Planetaria a cargo de Gloria Mauriz, y a las 14, ceremonia de clausura.

Informes, [info@asacova.com](mailto:info@asacova.com)

Curso de Milagros", José Alfonso Fernández. El 16, a las 12, "Feng Shui para el amor: mejora tu vida con este ancestral sistema", equipo de Bindi; El 17, a las 12, "Tus ángeles, su gran poder y abundancia", Teresita Carmen, autora de "Las cartas de los ángeles". El 18, a las 12, "Feng Shui de la prosperidad". El 22, a las 12, "Noche de San Juan. Ritual de la noche más

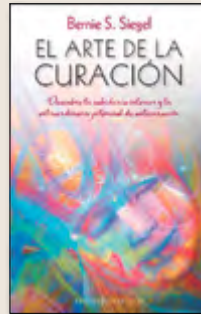
mágica del año", con explicación de la historia, leyendas, recetas y rituales. El 23, a las 12, "Ritual especial Noche de San Juan", de poder y prosperidad, Teresita Carmen. El 25, a las 12, "Tarot angélico, exitosa combinación con tarot tradicional", Teresita Carmen. Y mucho más...

Más información en Bindi, teléfono 963 470 868. <sup>TM</sup>



**Más allá del mindfulness**  
**Bhante H. Gunaratana**  
**Kairós**

En esta guía introductoria, con su característico tono claro y amable, el autor introduce al lector en lo que en la tradición budista se conoce como jhanas, los estados de meditación profundamente tranquilos, gozosos y poderosos. Estos estados conducen a una vida de visión profunda y paz inmovible.



**El arte de la curación**  
**Bernie Siegel**  
**Obelisco**

Tras estudiar los dibujos de pacientes que se enfrentaban a una enfermedad grave, el Dr. Siegel creó una forma de terapia conocida como "Pacientes con cáncer excepcionales" para facilitar las curaciones autoinducidas, calificadas de milagrosas, y demostrar cómo interactúan la ciencia y la espiritualidad.



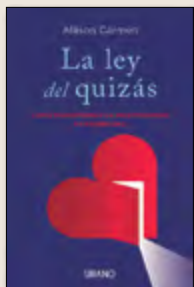
**La biblia de los licuados verdes**  
**Kristine Miles**  
**Grijalbo**

Todo lo que necesitas saber sobre la diferencia entre exprimir o licuar, los alimentos crudos, el mito de la proteína, los superalimentos en los licuados y mucho más. 300 deliciosas recetas de licuados (smoothies) acompañadas de una introducción al mundo de la alimentación saludable.



**Ayudar a los padres a ayudar a los hijos**  
**Giorgio Nardone**  
**Herder**

El ciclo vital en que los padres son retos con numerosas cuestiones: rabietas, problemas de sueño y de alimentación, chantajes emocionales, la adolescencia, adicciones y dependencias, hasta la llamada segunda adolescencia de jóvenes adultos, con casos prácticos reales y su solución.



**La ley del quizás**  
**Allison Carmen**  
**Urano**

Práctica, amena y atractiva, esta obra invita a realizar un cambio de pensamiento y transmite un mensaje positivo y esperanzador. La filosofía que sostiene ayuda a aliviar el estrés, aceptar la incertidumbre como una oportunidad y disfrutar del presente. Incluye ideas y ejercicios de fácil aplicación.



**Despierta al chamán interior**  
**José Luis Stevens**  
**Sirio**

Una guía práctica y clara para abrir los ojos a las dimensiones espirituales que normalmente escapan a nuestra mirada y acceder al poder que tenemos para moldear nuestro mundo y servir a la humanidad. Ocho maneras prácticas de fortalecer la conexión con el chamán interior.

**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 3, "Aprender y trascender"; el 10, "¿Deseos o necesidades?"; y el 24, "Entender y transformar el apego". Este mes la Meditación Mundial por la Paz será el día 21, de 18 a 19.30. Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

**ALQUILER DE SALAS.**

El Centro Chak'hana, de Mislata, alquila una sala de 9 m2. con mesa de despacho y camilla para tratamientos y consultas individuales, y otra de 38 m2. con espejos y parquet para talleres, clases y dinámicas de grupo. Informes: calle Mayor 12 B, Mislata, Tlf. 628 066 194.

**AGUAHARA.**

Meditación en movimiento. Masaje acuático consciente. Combina relajación profunda, estiramiento y meditación en el agua, elemento en el cual los cuerpos alcanzan un estado de ingravidez que ayuda a la liberación de los músculos y las articulaciones, generando una libertad de movimientos inigualable. Lorenzo, 695 551 115, aguaharalorenzo@gmail.com

**CANALIZACIÓN MEDIÚMNICA.**

Conexión con los Guías y Seres Ascendidos. Alineación energética. Depuración y crecimiento. Desarrollo de los sentidos extrasensoriales. Sara Escrihuela. Tarologa, 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.**

Talleres de Constelaciones Familiares el 6 de Junio y el 4 de Julio, de 10 a 14.30h., calle Padre Urbano, 35 bajo (Zaidia). Nueva Formación "Facilitador en Constelaciones Familiares 2015 - 2016". Presentación jueves 18 de junio, en PsicoHerbes, barrio de Patraix. Confirmar asistencia 622 270 210 (whatsapp).

**ITACA ESPACIO CULTURAL.**

Viernes de charlas-colquio en junio, siempre a las 20, y con entrada libre: día 5, "Magos y místicos del Tibet"; día 12, "Mindfulness, desarrollando la conciencia plena"; día 26, "El arte de serenar la mente y lograr la paz interior". C/ Catalans 6, Valencia, teléfono 963 912 876.

**MAS DE AGUILAR.**

Encuentro con la Madre Tierra en Cuevas viernes 19 de junio (vigilia nocturna). Importante esterilla, saco y ropa de abrigo. Posibilidad de celebración de San Juan. 622 270 210 (whatsapp).

**CHARLA EN ESPAI BLANC.**

El día 26 de este mes, a las 19.15, Niqui Vives, músico terapeuta, terapeuta de sonido, voz y movimiento, terapeuta energética, dará una charla sobre la Formación en Terapia del Sonido, Voz y Movimiento, que impartirá del 11 al 19 de julio. Lugar: Espai Blanc, C/ Historiador Diago 18, Valencia. Info: 962 067 467, 689 463 763, www.espaiblanc.eu.

# Festival YOGA

SEGUNDA EDICIÓ

Canet de Berenguer  
25, 26 y 27 de septiembre 2015

Master class, música y danza,  
talleres gratuitos para niños  
Stands...

INFO: 658 793 863   
salanahata@gmail.com

organizan



anahata

tú mismo

patrocinan

