

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 96
julio
2015



EL LEGADO
DE UN GENIO

MOVIMIENTO
INTELIGENTE

YOGA EN LA
COSTA DEL SOL

LA VALENTÍA DE PERDONAR

ES EL ACTO DE SABER DAR, AFIRMA DANIEL LUMERA, DIRECTOR DE UNA ENTIDAD QUE ESTUDIA Y PROMUEVE EL PERDÓN. ADEMÁS ADVIERTE QUE QUIEN NO PERDONA, ENFERMA Y ES EL MAYOR PROCESO DE SANACIÓN QUE PUEDA EXPERIMENTAR EL SER HUMANO.

esencial
Centro de Salud y Herbodietética

SESIONES de
Fisioterapia
Acupuntura
Reflexología
Masaje Metamórfico
Naturopatía
Flores de Bach
Sanación por Arquetipos

¡Prueba la nueva variedad de ZUMOS Y BATIDOS NATURALES hechos en el acto!

INFÓRMATE en TIENDA

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

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

julio 2015
96

Cambio en su Vida

04
CUESTIÓN DE HÁBITOS

16
EL LEGADO DE UN GENIO

26
SABIDURÍA PRÁCTICA DEL YOGA

bienestar

06

ÁGATAS Y CITRINOS.

08

DIFERENCIA POR KINESIOLOGÍA.

10

UNA OPORTUNIDAD ¿PERDIDA?

soma

12

COMPLICACIONES BUCALES (2ª PARTE).

14

CÓMO ASIMILAMOS LAS EXPERIENCIAS.

entrevista

18

SOMOS EGO SAPIENS.

interiores

24

GESTIÓN EMOCIONAL.

la otra realidad

28

EL APRENDIZ DE CHAMÁN.

acontecimientos

30

YOGA EN LA COSTA DEL SOL.

tiempo libre 32. el escaparaté 33.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Olga Lava, Martín Ribes, Mar Tarazona, Emi Zanón, J. C. Rodríguez, ALTOM, Víctor M. Flores, Ángel Fantauzzi, Jorge Cuervo

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.

CUESTIÓN DE HÁBITOS

Modelos mentales condicionan la conducta

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes y Máster
en Terapias Expresivas



Generalmente no utilizamos nuestro cerebro de forma tan intencionada como creemos, ni siquiera en aquellos momentos cuando nos centramos en una tarea específica, ya que la mente continúa generando imágenes propias que están fuera de nuestro control. Sin duda todos conocemos alguna persona que vive asediada por sus pensamientos negativos, temores y preocupaciones -muchas veces irreales- que están sólo en la mente, no pudiendo desprenderse de ellos. En otros casos, cuando se padece depresión crónica, los pensamientos se mantienen anclados en los recuerdos negativos del pasado -exagerados por la propia imaginación- sin que la persona sea capaz por sí misma de desengancharse.

De la misma forma, la mayor parte de las decisiones que tomamos a diario puede parecerse producto de nuestra reflexión, pero en realidad no es así; las decisiones las tomamos conjugando los hábitos y la intuición. Los hábitos que aprendemos

no tienen mucha importancia por sí mismos, pero están arraigados en nosotros y conducen nuestra vida sin que nos demos cuenta, se instalan inadvertidamente y se transforman en rutinas que parecen inamovibles.

Charles Duhigg nos dice: "Los hábitos surgen porque el cerebro siempre está buscando una forma de ahorrar esfuerzo". Por esta razón es tan importante desarrollar la voluntad y la creatividad ya que si anulamos estos aspectos en nosotros el cerebro intentará convertir cualquier rutina en un hábito, intentando trabajar lo menos posible. Hay hábitos buenos que nos facilitan la vida -como levantarnos todos los días a la misma hora, alimentarnos de manera sana, dedicar un tiempo a disfrutar de la naturaleza, lavarnos los dientes, etcétera- y hábitos que nos empobrecen o complican la vida -beber o comer en exceso, ser adictos al juego, irnos tarde a la cama, no descansar lo necesario, ser adicto a la televisión, ser incapaz de desconectar el móvil o el ordenador en los ratos libres, etcétera-.

Lo importante es saber que los hábitos se pueden ignorar, cambiar o sustituir; todo depende de que nos lo tomemos en serio y, si no somos capaces de hacerlo por nuestra cuenta, debemos buscar ayuda para aprender las estrategias emocionales y mentales que nos permitan reforzar el control del deseo, y no caer en la tentación. Los seres humanos poseemos una asombrosa capacidad de aprendizaje y, del mismo modo como aprendemos muchas cosas que nos vienen de afuera, necesitamos aprender a dirigir nuestro pensamiento, tomar contacto con la propia experiencia y el propio mundo emocional para cambiar aquellos roles que hemos internalizado como nuestros, como "normales", y a través de los cuales nos conducimos en la vida. Es importante tener claro que podemos transformar todo lo que deseamos a mejor, siempre y cuando cambiemos nuestra actitud y el color del cristal con el que miramos nuestras experiencias.

Cualquier logro que una persona puede alcanzar depende de dónde, cuándo y para qué quiere realizar di-

cho cambio; requiere querer hacerlo y, luego, perseverancia para continuar el proceso de transformación: lo primero que necesitamos saber es reconocer qué ansia, qué deseo -qué carencia- hay detrás de esa conducta; si no somos conscientes de esto, podemos perder el control de la vida sintiéndonos dominados por un entramado invisible que nos parece imposible romper. Una vez que clarificamos, aceptamos y elaboramos lo que mueve la conducta, necesitamos entrenar el pensamiento y la conciencia para invertir el hábito.

Debemos también tener presente que la base de nuestro poder de transformación está en la actitud que tenemos hacia nosotros mismos, cómo nos tratamos y cuál es el diálogo interior con nosotros mismos, ya que el autoconcepto es el centro de nuestra personalidad y, por lo tanto, el principal motor que potencia cualquier cambio que queramos hacer.

Otra cosa fundamental es comprender y aceptar que los cambios se van produciendo progresivamente y de manera casi imperceptible. La mayoría de la gente cree que la transformación debe producirse de forma notoria y rápidamente, y además así lo quiere; pero en realidad los cambios a nivel emocional y a nivel del pensamiento, que es lo primero que debemos trabajar para producir la transformación deseada, se van produciendo de manera casi imperceptible.

Como dice Duhigg, "son los pequeños triunfos los que producirán los cambios de hábitos generalizados"; si no tenemos la paciencia -y la humildad- de aceptar esto será muy difícil que avancemos de forma certera y definitiva. Por el contrario, si cambiamos bruscamente una conducta por orgullo, por ira -o por miedo- sin haber realizado el proceso adecuado a nivel emocional y mental, y sin haber fijado las estrategias necesarias, lo más probable es que recaigamos y en cualquier momento

volvamos a la conducta no deseada.

Es importante tener en cuenta que cuando logramos encauzar nuestra mente y nuestra voluntad, no se sabe por qué pero surge un mecanismo de autorregulación emocional que permite detectar nuestras necesidades y la forma como tenemos que responder a ellas de manera más clara; es como si al ordenar los pensamientos y la conducta se potenciaran la sensibilidad y la creatividad, aumentara el entusiasmo y la vida nos pareciera más divertida e interesante.

Según mi experiencia, el proceso creativo que conlleva el arteterapia al facilitar el diálogo interno que se produce entre la persona y lo que crea -o expresa-, más la guía del arteterapeuta, permite que la persona tome contacto consigo misma, explore sus límites, sus bloqueos, sus miedos y sus resistencias de una forma no agresiva para sí misma, al tiempo que le facilita tomar contacto con su potencial, sus capacidades

y sus recursos de empoderamiento.

De esta forma el arteterapia se convierte en una vía que hace posible la transformación de aquellos modelos mentales que parecen anclados e inamovibles, permite explorar y fortalecer nuestro mundo emocional, transformar el pensamiento y la manera de mirar la vida, encauzando finalmente nuestro cambio de conducta. También nos ayuda a explorar y desarrollar la creatividad, así como nuestra forma de comunicar y expresar, ya que cada actividad, cada técnica, nos entrega un mundo de posibilidades con las cuales podemos jugar y recrear nuestra vida.

Si sientes que has perdido las riendas de tu vida, te sientes descentrado/a y quieres vivir de acuerdo con lo que eres y quieres, atrévete a descubrir la experiencia del arteterapia y los beneficios que te puede aportar. 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)

ÁGATAS Y CITRINOS

Piedras de los nacidos en julio y agosto



Ágata, la energía de equilibrio para los momentos de indecisión.

Carla Iglesias
Aqua Aura

Este mes hablaremos de dos minerales, ya que en el próximo nos tomamos vacaciones en la publicación de la revista (no se distribuye). Por lo tanto, nos referiremos a las ágatas y a los citrinos, correspondientes a julio y agosto, respectivamente.

Las ágatas son piedras que pertenecen a una "familia" de tipos y colores distintos. Su gran riqueza de vetas y formas las hace unos de los minerales más utilizados desde la antigüedad, los romanos creían que llevarse un ágata a la batalla proporcionaría fuerza, valor y protección.

Estos minerales en general potencian la creatividad y la alegría, y además están asociados al segundo chacra. La más roja o de color naranja se denomina ágata cornalina, una piedra muy indicada para la cicatrización de la piel, como también para curar pro-

blemas en la vejiga, y combinada con el ónix negro ayuda a potenciar el funcionamiento de los riñones.

Su energía es de renovación, regeneración y curación. Debe de ser dejada en sal seca toda la noche para una adecuada limpieza y luego tenemos que exponerla al sol toda una mañana. No es aconsejable combinarla con piedras azules o moradas ya que reduciría su energía de fuerza y vitalidad.

El ágata está asociada a los nacidos en julio, proporcionándoles energía de equilibrio en los complicados momentos de indecisión.

Citrino

El citrino es por excelencia el símbolo del sol. Asociado a los nacidos en agosto, es conocido en el reino mineral como "el padre". Con una fuerte energía masculina, el citrino es cuarzo amarillo, símbolo del

oro y la prosperidad económica.

Como su energía es de movimiento y fuerza se asocia al tercer chacra. Muy indicado en momentos de apatía y desánimo ya que su fuerza anima a llevar hasta el final cualquier proyecto.

El citrino también ayuda a sellar la pérdida de energía por el ombligo (por eso se recomienda usarlo como colgante). En muchos momentos, para activar la energía, es indicado llevarlo en la cintura con una cadena o cordón.

Siempre que necesitemos atraer la energía de prosperidad económica debemos escribir nuestro nombre y fecha de nacimiento en un papel y con éste envolver esta piedra. Es conveniente llevarla siempre con nosotros o dejarla en un monedero, y en caso de tener un sitio especial para guardar dinero, lo colocaremos allí.

Para potenciar los citrinos es ideal dejarlos en sal seca, luego lavarlos con agua y pasarlos por el humo del incienso.

A los nacidos en agosto los citrinos les proporcionan equilibrio y serenidad a la hora de tomar decisiones y calma en los momentos de conflicto interno.

También se puede construir un pequeño mandala con estas piedras alrededor de una foto, para mo-



Citrino, símbolo del sol.

vilizar la energía de la prosperidad. En este caso, se utilizan ocho pequeños citrinos, haciendo un círculo alrededor de la foto.

¡Feliz verano a todos y hasta septiembre... cuando nos acercaremos a la magia del cuarzo verde! 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 (FRENTE A HACIENDA)
Tel. 963 524 854

DIFERENCIA POR KINESIOLOGÍA

¿Ataques de pánico o hipoglucemia reactiva?



Olga Lava Mares
Kinesióloga y Formadora
de Terapeutas

es interesante saber que tanto los ataques de pánico como la hipoglucemia reactiva tienen los mismos síntomas: ahogo, palpitaciones, sensación de desmayo, miedo intenso, sensación de irrealidad, confusión mental, nerviosismo, incoordinación... Por ello, es importante tener en cuenta que no todos los casos de ansiedad y ataques de pánico son debidos a desequilibrios emocionales. En algunos casos el problema puede radicar en un desequilibrio de la glucosa. Muchos ataques de pánico han sido exitosamente resueltos con Kinesiólogía, pues a través del testaje muscular podemos averiguar si se necesita equilibrar la glucosa en sangre y qué nutrientes y dieta es más recomendable seguir.

Se denomina hipoglucemia a una bajada de glucosa cuando se produce en personas diabéticas, pero cuando sucede en personas no diabéticas se le llama hipoglucemia

reactiva. La glucosa es el alimento principal del cerebro y del sistema nervioso. Ninguno puede sintetizarla o guardarla. Así pues, si la concentración de glucosa en sangre baja a un nivel crítico, tanto el sistema nervioso como el cerebro se verán afectados, causando un sinnúmero de síntomas. Sin embargo, el nivel de glucosa en sangre fluctúa en un margen más o menos pequeño durante el día, dependiendo de las comidas y del tiempo transcurrido entre éstas, sin que dicha fluctuación cause una disfunción cerebral. A esto no se le llama hipoglucemia reactiva. También, en ciertos momentos algunas personas pueden experimentar una bajada transitoria de los niveles de glucosa, la cual es rápidamente rectificada por los propios mecanismos de regulación de la glucosa de los que dispone el organismo.

Es importante aclarar que el nivel de glucosa promedio está entre 70 y 115 mg/dl. Sin embargo, esta cifra es simplemente una aproximación. Algunas personas tienen un nivel

por debajo y, en cambio, se sienten perfectamente; mientras otras mantienen los niveles dentro de estos parámetros, aun cuando sufren un bajón, y sin embargo, sienten un gran malestar.

Los síntomas de la hipoglucemia reactiva están divididos en dos grandes grupos: los neuroglicopélicos, causados cuando el cerebro no recibe suficiente cantidad de glucosa (debilidad, llanto, angustia, visión borrosa, confusión, fatiga, irritabilidad, pánico, nerviosismo, falta de concentración, incoordinación, depresión); y los neurogénicos, que se manifiestan cuando las glándulas suprarrenales producen adrenalina y noradrenalina, con el fin de volver a subir los niveles de glucosa de la sangre (sudor, sofoco, taquicardia, mareos, náusea, temblores, vértigo, sensación de pánico y miedo, ansiedad, dolores de cabeza, espasmos intestinales, ahogo, sensación de hormigueo).

Según la doctora Cala Cervera, es importante tener en cuenta la hipoglu-

glucemia reactiva a la hora de tratar pacientes con ataques de pánico, sobre todo en aquéllos que no encuentran ningún motivo emocional, trauma o shock vivido que pueda estar causándolos, porque es posible que detrás de los síntomas que estén padeciendo se esconda un desequilibrio de la glucosa.

La causa principal de este desequilibrio son los hábitos de alimentación de nuestra sociedad actual, rica en carbohidratos, productos refinados y estimulantes. También nuestro acelerado ritmo de vida y el estrés. Según algunos estudios médicos, la hipoglucemia reactiva se produce más en mujeres que en hombres dado que el sistema endocrino es mucho más complejo, y sobre todo en edades comprendidas entre los 20 y 40 años. Además la píldora anticonceptiva y las estrictas dietas para perder peso también pueden contribuir al desarrollo de una hipoglucemia reactiva.

¿Qué hacer cuando ya están sucediendo los síntomas de una hipoglucemia reactiva o los supuestos ataques de pánico?

Temporalmente será necesario eliminar de la dieta los azúcares (azúcar blanca o integral, miel, fructosa, sacarina, siropes, refrescos); los carbohidratos refinados (pan blanco, harinas refinadas, pasta y arroz blanco, cereales de desayuno edulcorados); la fruta excesivamente dulce (especialmente el plátano, uvas, higos, sandía y melón); la fruta seca como pasas, ciruelas e higos secos; los zumos de frutas, patatas, remolacha, guisantes, maíz, nabos, boniatos y zanahorias cocinadas; el alcohol, y los estimulantes como el café, té y refrescos con cafeína.

Comer algo de proteína en todas las comidas ya sea animal o vegetal. Y sobre todo comer con regularidad, aunque sea poco para que el tiempo entre comidas no exceda las 3 horas, va a contribuir a equilibrar los nive-

les de glucosa en sangre.

Los nutrientes más importantes para el control de la glucosa son el zinc, cromo, magnesio, potasio, glutamina, glicina, vitaminas B, E y C. Gracias al tratamiento kinesiológico podemos averiguar qué necesita cada persona puesto que no todos tenemos las mismas carencias.

Por último, realizar ejercicio suave y con regularidad como nadar, bicicleta, yoga, etcétera, es una forma de mantener unos niveles óptimos hormonales, además de ayudar a que la glucosa entre mejor en las células, aumentando la energía, sin requerir insulina. TM

Si quieres conocer más sobre Kinesiólogía puedes asistir a la próxima charla informativa el 17 de julio, a las 20.15, en el Centro Uranium, C/ Quart 101, Valencia. Consulta privada y más info en el 679 320 928, 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 bloques 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

CENTRO URANIUM - 676 758 709
C/Quart, 101 bajo Valencia
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

UNA OPORTUNIDAD ¿PERDIDA?

Con el verano llegan algunos miedos e inseguridades



Jorge Cuervo

Vivimos cada vez más la presión de un mundo cambiante y exigente: la exigencia del trabajo... o de la búsqueda de empleo, los días que no bastan para tanta actividad... Se acerca el verano y el cuerpo nos pide una tregua. La esperamos con ilusión, a veces incluso como naufragos que se aferran desesperadamente a un madero que el mar les regala.

Por eso lo que queremos es distraernos; a menudo, lo último que nos apetece es enfrentarnos a ese conjunto de situaciones, de emociones, de pensamientos –de “comidas de coco”– que ya nos vienen asaltando regularmente a lo largo del año. ¡Pero con lo que

no contamos es que todas ellas se vienen de vacaciones con nosotros! Aprovecharán esa disminución temporal de la velocidad de nuestra vida para salirnos al paso. Nos conocen bien, son parte de nosotros mismos. Saben que durante nuestro día a día nos resulta fácil “drogarnos” con actividad sin pausa para no pensar en ellas, y que ahora no tendremos más remedio que hacerles caso. En cierto modo, actúan como los niños que demandan atención, que quieren ser vistos y atendidos.

En verano nos distanciamos del día a día, pero no de nuestros diálogos interiores. Al contrario, tenemos más tiempo para darnos cuenta de las dificultades de la convivencia, de la pareja, de las

responsabilidades con los hijos, con la familia, de que no sabemos qué queremos hacer con nuestra vida... Y del mismo modo, nuestros miedos subyacentes nos enviarán cariñosamente pensamientos aguafiestas, del tipo “ahora estás muy bien, pero ya verás a la vuelta...”, ese jefe que te espera con las fauces abiertas, los exámenes de nuevo, o la torturante búsqueda de empleo. Es la hora de la verdad: en vacaciones, nuestra inseguridad y nuestros miedos se manifiestan de manera inevitable, por mucho que nos esforcemos en anestesiarnos con distracciones.

Al fin y al cabo, un miedo sólo hace su trabajo: intentar que tomes consciencia de qué posible peligro te acecha. Y a ti no te ape-

tece nada escucharlo. Él lo sabe, te conoce bien, forma parte de ti, y no por ello dejará de querer hacer bien su labor. Cuanto más lo rechaces, más te va a gritar, hasta que no oigas otra cosa que su voz. ¡Trabaja para ti, desea ayudarte, pero sólo encuentra rechazo! ¿Cómo te sentirías tú en su lugar?

Afortunadamente, esta nueva época loca que vivimos también nos está aportando las técnicas y las herramientas para cambiar tu relación con el miedo, para convertirlo en aliado. Para conseguir que se convierta en lo que nunca debió de dejar de ser: un impulso que te estimula a crecer.

Desde este punto de vista, la pausa vacacional abre una oportunidad única para conocernos mejor, para mirarnos al espejo, para aprender de nosotros mismos, y también para practicar alguna de esas nuevas técnicas de las que ahora disponemos para gestionarnos mejor. En suma, abre una oportunidad increíble para mejorar nuestra vida.

O si no, el verano será una vez más esa temporada de anestesia antes de volver a chocar aún más fuerte con tu realidad interior, que combatirás de nuevo con más actividad, y así sucesivamente, año tras año, en lo que algunos psicólogos estadounidenses denominan “la carrera de la rata”, como el hámster en su rueda, corriendo sin parar y no llegando a ningún sitio, cada año un poco más cansado y un poco más vacío.

No puedes cambiar tu mundo si antes no cambias tú. El verano te da la opción de escucharte, conocerte y, sobre todo, de descubrirte. Y si sabes cómo hacerlo, tus miedos serán tus guías, tus maestros. No habrá otros mejores. Acógelos con mente abierta y con cariño.

Cambia tu relación con ellos.

Creo firmemente que para cambiar nuestra relación con el miedo, tenemos que aceptarlo como lo que es, como parte de nuestra naturaleza, no como un inconveniente o una enfermedad o, aún peor, una vergüenza. Acepta que el miedo forma parte de tu ser como persona. Y asume que nunca vas a librarte de él, sería como amputarte voluntariamente parte de tu cerebro, o de tu corazón. Acepta también que todos tus esfuerzos por controlarte tampoco te dan el resultado que deseas...

Asume que el miedo es el pedal del freno que necesitas para ser un buen conductor de tu vida, al igual que necesitas la ilusión, que equivaldría al pedal del acelerador. Si te libraras del todo de tu miedo no serías valiente, sino inconsciente. ¡Sin tu miedo no tendrías la opción de ser valiente! Descubre este verano que sin miedo no hay valor, que el problema no está en ser miedoso, sino en ser cobarde, y que aceptar tu propia vulnerabilidad te hace más fuerte. ¡Descubre también de que te han educado para controlarte, pero que nadie jamás te ha explicado todo esto!

En verano tienes tiempo para aprender a escucharte, para darte cuenta de que lo único que quiere el miedo es, a su vez, ser escuchado. Y comprueba cómo cuando lo escuchas con sinceridad pierde poder sobre ti y tú lo ganas sobre él.

Para gestionar tu miedo no hace falta un gran esfuerzo, sino pequeños esfuerzos sostenidos, se parece más a un entrenamiento que a una dieta milagrosa, sólo requiere ir avanzando poco a poco de manera persistente ¡no es difícil! Y en verano podrás encontrar



el tiempo necesario. Simplemente parece más complicado de lo que es porque no sabes cómo actuar y porque tienes tu “m musculatura emocional” desentrenada. Sorpréndete contemplando cómo a medida que aprendes a gestionar tu miedo mejoran tu autoconfianza y tu autoestima.

Sólo necesitas saber cómo hacerlo. Y explicarlo es precisamente la ilusión que me llevó a escribir mi libro “*Qué hacer con tus miedos. Convierte el miedo en tu aliado*” (Libros de Cabecera), donde además propongo una serie de ejercicios que ayudan a lograrlo. Porque, como antes decía, hoy ya disponemos de los conocimientos y las técnicas necesarios para modificar nuestra relación con el miedo, convirtiéndola en una fuente de crecimiento personal y de fortaleza. De ti depende, pues, que el verano sea una oportunidad de plenitud y de crecimiento personal. ¡Disfrútalo! TM

El autor es licenciado en Farmacia (Universidad de Barcelona), Master in Business Administration (ESADE) y Diplomado en Planificación Estratégica. Executive Coach y Coach de Equipos, trabaja para compañías nacionales e internacionales.

COMPLICACIONES BUCALES

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

La **disgeusia** o cambios en el sentido del gusto es un síntoma común de la quimioterapia y la radioterapia de la cabeza y cuello. Los pacientes pueden sentir un sabor metálico desagradable y una alteración de los sabores dulces, ácidos, amargos y salados. Por lo general, el problema se resuelve 2 ó 3 meses después de la terapia.

Consejos para mejorar el sabor de los alimentos:

- Consumir alimentos que estén fríos o a temperatura ambiente.
- Evitar el uso de los cubiertos metálicos.
- Añadir más condimentos y especias a los alimentos, como la sal, el orégano, al albahaca, la canela y el jengibre.
- Elegir productos de proteína con un sabor suave, como pollo, pavo, queso de soja y huevos.
- Agregue el azúcar para disminuir los sabores salado o amargo.
- Reducir el consumo de alimentos de sabor amargo o metálico, como el café, el chocolate y la carne roja.
- Elegir frutas congeladas como bolitas de melón, uva o naranjas.
- Elegir alimentos más blandos.

- Chupar caramelos duros sin azúcar.
- Beber más agua en las comidas.
- Comer porciones pequeñas varias veces al día.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Si tiene dentadura postiza, extraerla antes de ir a la cama.

En caso de irradiación, un tratamiento a base de antioxidantes será recomendado para neutralizar a los radicales libre inducidos por la radioterapia. También nos puede ayudar tener los niveles correctos de zinc, B3, B12, cobre, hierro y vitamina A ya que las carencias de dichos elementos pueden ser responsables de hipogeusias.

El zinc es un oligoelemento clave en el tratamiento de las disgeusias.

Glosodinia o síndrome de boca ardiente: sensación de ardor en la lengua, aunque otras partes del interior de la boca también pueden verse afectadas. Esta sensación puede persistir durante varios días o incluso meses. Puede acompañarse de otros síntomas como pérdida del gusto, sensación de hormigueo en la lengua, sequedad de boca, aumento de sed, etcétera.

Mar Tarazona
Colegiado Nº 1794

A continuación vamos a describir algunos remedios para disminuir los síntomas:

- Hielo: chupar lentamente un pequeño trozo de hielo.
- Aloe vera gel: la aplicación tópica del gel fresco de aloe vera da una sensación agradable y relajante en la lengua.
- Aceite esencial de lavanda: aplicarlo localmente en la lengua y la boca cada noche antes de ir a la cama. Es un potente cicatrizante, calmante, antiálgico, antimicrobiano y antiséptico.
- Evitar alimentos calientes y picantes, menta y canela, alimentos y líquidos con componentes ácidos, café y alcohol.
- Comer alimentos sencillos sin especias como verduras cocidas y zumos frescos de frutas y verduras. Hay que controlar si hay un déficit de vitamina B12.

Xerostomía o boca seca: la falta de saliva causa dificultades para masticar y tragar, enrojecimiento y sequedad en la lengua, aparición de fisuras en los labios, pérdida de sabor de los alimentos, dificultad de usar dentaduras postizas y aumento de la sed.

Las principales plantas para tratar la boca seca son:

- Manzanilla, tomarla en infusión y realizar gárgaras con el líquido restante.
- Té verde, realizar enjuagues con la infusión mixta de té y hojas de salvia y de fresa, y beber el líquido sobrante.
- Boldo, estimula la secreción salival. No tomar más de 4 semanas ya que está contraindicado.
- Equinácea, tomar en infusión o en forma de suplementos en dosis de 600 mgr diarios, repartidos en 3 tomas.
- Jengibre, hacer enjuagues y beber el líquido.
- Manzana, su jugo es estimulante salival.
- Tomar agua con frecuencia, también se le puede añadir unas gotas de limón o lima.

Disfagia o dificultad para tragar: la persona tiene problemas para pa-

sar los alimentos o los líquidos por la boca o la garganta. Puede sentir náuseas, tener tos, ahogarse al intentar tragar o tener la sensación de que la comida se queda atascada en la garganta.

Una de las causas es el cáncer mismo, en especial el cáncer bucal, de garganta o de esófago. Otras veces es un efecto secundario de la radioterapia, cirugía y con menor frecuencia, quimioterapia.

Podemos dar unos consejos para estos casos:

- Ingerir alimentos blandos y suaves.
- Triturar los alimentos o hidratar los alimentos secos con caldo, salsa o leche.
- Esperar los líquidos ya que son más fáciles de tragar a temperatura ambiente.
- Masticar lenta y minuciosamente.
- Sentarse derecho al comer o beber.

• Evitar alimentos secos, ásperos o duros.

• Consultar con el dietista sobre cómo mantener una dieta equilibrada teniendo en cuenta el problema de la disfagia.

Existen varias hierbas que pueden ayudar:

- El regaliz puede reducir la hinchazón y aliviar el dolor. La dosis es de 380 mgr por día.
- El olmo americano es un emoliente, promueve la curación y protege los tejidos irritados. La dosis es de 60 mgr por día.
- Marshmallow ejerce una acción protectora local y es una sustancia calmante. Se puede hacer en un té con 2 o 5 gr de hoja o raíz seca en una taza de agua hirviendo.
- Otras hierbas que pueden ser útiles son la valeriana, el ñame silvestre, hierba de San Juan, solideo y flores de tilo. TM

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA INTEGRAL BIOLÓGICA

Consulta PROMOCIONES

C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia
Telf. 96 344 76 01
clinica@clinicadentalmartarazona.com

www.clinicadentalmartarazona.com

MOVIMIENTO INTELIGENTE

*Lea Kaufman
presenta su método,
reflejado en el libro
"Apodérate de
tu cuerpo", publicado
por la editorial Sirio*

Juan Carlos Rodríguez



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.

Nuestro método no es mecanicista, es decir, si en el cuerpo hay una molestia, un dolor o incomodidad, no observamos sólo esa zona. Tampoco categoriza y según te pares vamos a afirmar que tu madre te negó la teta o pasó tal cosa en tu vida. No. La intención es descubrir lo que yo llamo la cartografía personal: cómo en su trama de emociones y sensaciones, movimientos, pensamientos, historia de vida, una persona ha desarrollado una organización corporal en la cual está parada de tal o cual forma, cómo, etcétera. Es la curiosidad de entender la lógica interna que existe y que se manifiesta en todo lo que una persona hace, que le aporta bienestar o malestar". Así explica Lea Kaufman, experta en mo-

vimiento consciente reconocida a nivel internacional, qué es el LK Movimiento Inteligente®.

Kaufman, creadora de BienEstar Total, Alíneate y fundadora de Movimiento Inteligente TV, canal de Youtube con más de 4.5 millones de vistas, es además la coordinadora general de Feldenkrais Colombia, ingeniera, actriz, bailarina y autora. Ha dado talleres y conferencias en diversos países de Europa y Latinoamérica. Esta autora de artículos publicados en España (bloguera en The Huffington Post Voces), Colombia y México, ha visitado diversas ciudades de España para presentar su libro "Apodérate de tu cuerpo" (editorial Sirio).

Ante un malestar, "lo primero que hacemos –dice– es entender cómo surge a través de la exploración del movimiento. Empezamos a movernos para ver diferentes funciones, como la flexión, la extensión, el giro, la rotación... Observamos qué partes participan de un modo más o menos sano, cuáles no intervienen y aquellas que hacen un trabajo innecesario que lleva al desgaste, muchas veces a la lesión y el dolor. De esta forma creamos esa cartografía del movimiento".

En este método, aclara, "no definimos sano como la ausencia de enfermedad o molestia, sino que puedes usarte a ti mismo para hacer en el mundo lo que quieras, más allá de los diagnósticos o las circunstancias que te hayan tocado vivir". Y añade que "una persona sana es aquella que logra que los malestares aparezcan menos frecuentemente, y cuando surgen, los puede resolver, con rapidez, conociéndose a sí misma".

A través del movimiento, destaca Kaufman, una persona puede tener insights ya que "es la vía de acceso, el medio para trabajar la conciencia de uno mismo". Si somos capaces de darnos cuenta de cómo nos movemos, percibimos cómo realizamos cualquier comportamiento debido a que todo comportamiento tiene asociado, subyacentemente, un movimiento. "Esta conciencia de cómo hacemos lo que hacemos, permite ver la forma en que me relaciono con mi familia, mi pareja, mis amigos, cuando trabajo, al hacer arte o practicar un deporte". Esta capacidad de mirarse a sí mismo desarrolla la conciencia.

El movimiento es vida, su ausencia significa la muerte según los chinos, un precepto que comparte y amplía esta experta de la corporeidad: "Como seres humanos vivos, nunca tenemos no-movimiento; incluso cuando estamos en la quietud total hay movimiento en los órganos, en la sangre, en la respiración. En un silencio corporal o una aparente quietud es cuando podemos afinar aún más la percepción de nosotros mismos para sentir todas estas cosas que suceden en el sosiego", expresa.

Fruto de años de experiencia con los alumnos, en su libro presenta cuatro claves que pueden desarrollarse en otras tantas semanas, "para recuperar el poder sobre el propio cuerpo, que también es so-

bre la propia vida, una práctica a través de un programa de ejercicios para ser feliz en uno mismo".

En la primera clave, llamada "Aprendiendo a estar en ti", se realizan ejercicios de movimiento inteligente que también incluyen ejercicios mentales y actividades en la vida cotidiana para armonizar el cuerpo y la mente, y sobre todo hacer un profundo desarrollo en el enfoque de la atención. En la segunda se conoce el cuerpo, "clarificamos algunas idas acerca de cuáles son las funciones de los músculos, el esqueleto y el sistema nervioso en el movimiento, y también propongo pensar sistémicamente, utilizando este pensamiento que invita a ver las cosas en un contexto y no como partes aisladas", dice Kaufman. El movimiento creativo es la tercera clave, en la cual se explica cómo nuestra biología tiende a buscar patrones repetitivos, y para salir de ellos acceder a un movimiento que permita responder de un modo más espontáneo en la vida. Finalmente, en la última clave se trata de integrar la persona en todas las actividades que lleva a cabo para que pueda moverse con mayor poder.

Referente de su trabajo es Moshe Feldenkrais, "un genio que dejó como legado un método para armonizar la mente y el cuerpo, para desarrollar la conciencia de nosotros mismos a través del movimiento, con una metodología muy particular", afirma. A diferencia del yoga, el pilates y otras técnicas, en Feldenkrais "trabajamos el movimiento del cuerpo sin haber

un modelo, no se tiene que copiar al profesor sino que se describen verbalmente los movimientos y el alumno crea en su mente la imagen de sí mismo, moviéndose, según sus propias posibilidades, liberándose absolutamente de la competencia, de hacerlo bien o mal".

En Movimiento Inteligente, Kaufman retoma esta metodología aplicando movimientos que tienen que ver más con las necesidades actuales. "Feldenkrais se desarrolló entre los años 50 y 70 del siglo pasado, cuando no había smartphones ni se pasaban horas frente al ordenador, tampoco se conocían los aportes de las neurociencias, la teoría de sistemas o disciplinas espirituales que se han abierto en estos años al dominio público. Estoy diseñando clases más adecuadas para las necesidades y dificultades de las personas de hoy, introduciendo una parte de crecimiento personal a través de meditaciones, visualizaciones, y también introduzco el uso de la tecnología, algo que me ha caracterizado desde que empecé y es parte de nuestra vida y no podemos dejarlo a un lado". En este sentido, desarrolla servicios online, a través de Internet y diferentes dispositivos, como apoyo educativo para mejorar el cuerpo. De modo que se pueden ver sus clases en vídeos en su canal de Youtube (todos los viernes se suben y se accede por suscripción en www.leakaufman.com, donde también hay otros contenidos, al igual que en redes sociales), cursos, aplicaciones para móviles y tablet. TM

CURSOS

NATUROPATÍA · NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR
IRIDOLOGÍA · REFLEX. PODAL · FLORES BACH

cea nature

Grupo de Formación de la Asociación 9 Sectores
C/ Palleter 2, 1, 1ª Valencia
Tel. 963 944 487 - 676 471 322
www.ceanature.com

EL LEGADO DE UN GENIO

La Técnica de Neuroestimulación Audiopsicofonológica, de Alfred A. Tomatis

**Asociación Profesional Española
Alumnos del Dr. Alfred Tomatis**



Esta técnica representa revivir terapéuticamente todo el proceso de aprendizaje de la escucha y el lenguaje. Permite reproducir la escucha intrauterina a partir del sonido y de la voz de la madre, intentando restituir o sanar todas aquellas etapas que se vivieron mal o que no se vivieron, buscando la maduración del oído y del sistema nervioso, y de esta forma alcanzar el equilibrio de la propia personalidad, reconectar con el deseo de vivir y de comunicar.

Se va modificando la postura de escucha y la voz, y el sistema nervioso va entrando en una dinámica

auténtica de pensamiento, creatividad e integración.

Lleva el nombre de su creador, el médico francés Alfred A. Tomatis (1920-2001), que hizo importantes descubrimientos y aportaciones en el campo de la otorrinolaringología a finales de los años cincuenta. Sus teorías sobre la escucha se conocen con el nombre de Audio-psico-fonología.

"Efecto Tomatis"

Alfred Tomatis desarrolló una teoría relacionada con las diferentes funciones del oído y su conexión con la voz. Afirmó que durante la gestación el estímulo auditivo recibido a través del

oído llena de energía al sistema nervioso, estimulándole y favoreciendo su mielinización y por lo tanto su madurez. Por eso decía que "el oído era el creador del sistema nervioso". El universo de sonidos que el feto escucha está lleno de sentimientos, sensaciones, emociones, que permitirán despertar el deseo de comunicar. De ahí su tesis de que los trastornos de aprendizaje y comunicación tienen su origen en las habilidades de escucha dañadas o poco desarrolladas.

Oír y escuchar

Esta técnica de neuroestimulación auditiva se basa en la neu-

rofisiología del proceso auditivo. El oído posee funciones que van más allá de la audición y que hay que tener en cuenta. Una de ellas se relaciona con la parte del oído interno (el vestíbulo) responsable del equilibrio, la coordinación, la verticalidad

El vestíbulo también es responsable de conectar toda la información sensorial que el cuerpo transmite a la mente. Por eso los niños con problemas vestibulares suelen padecer dificultades de integración sensorial.

La cóclea es otra zona fundamental del oído interno. Su función consiste en analizar sonidos. El vestíbulo y la cóclea están conectados y actúan como eslabones de comunicación entre el sistema nervioso y el cerebro para toda la información sensorial. El papel del oído es esencial en la estimulación cerebral.

Tomatis hacía una distinción entre oír y escuchar: oír es un proceso pasivo; escuchar es un proceso activo que supone utilizar intencionadamente el sentido del oído. Muchas personas oyen bien pero tienen una pésima capacidad de escucha. Esto les ocurre con frecuencia a muchos niños con problemas de aprendizaje o déficit de atención: tienen un oído excelente, pero luego leen mal o no pueden concentrarse.

El entrenamiento de la escucha desarrollado por Tomatis busca restaurar la habilidad de escucha de forma eficaz y organizada. Cuando la función de escucha es restaurada, el cerebro demuestra una habilidad de aprendizaje más efectiva.

Por todo ello resulta eficaz la Técnica Tomatis para el tratamiento de dificultades de aprendizaje, comunicación y problemas

de comportamiento.

Oído Electrónico

La pasión por la música y el canto heredada de su familia (su padre era cantante profesional de ópera) llevaron a Alfred Tomatis a establecer interesantes relaciones entre el oído y la voz.

Inventó un aparato denominado Oído Electrónico para ayudar a los cantantes con problemas graves de pérdida de voz originados por su exceso de potencia y el consiguiente daño en sus oídos. No sólo consiguió que recuperasen las frecuencias perdidas de la escucha, sino que recuperaron también la voz con todo su potencial.

El oído dinamizado por el Oído Electrónico aporta la energía necesaria para alimentar el pensamiento, la reflexión, la creatividad y procura una calma intelectual y física.

Esta técnica es aplicada con éxito en muchos centros de todo el mundo. En España existen más de 50 centros que forman parte de la asociación Altomtomatis (asociación profesional española de alumnos del Dr. Tomatis), dirigidos por especialistas en materias diversas como psicología, medicina y educación para tratar diversos trastornos de la comunicación y el aprendizaje.

Entre dichos trastornos figuran la dislexia, la incapacidad para aprender idiomas, la concentración y memoria pobres, la falta de fluidez verbal o problemas más generalizados como la depresión, angustia o timidez que, según Tomatis, están ligados en muchos casos a un daño en la habilidad auditiva que origina a quien lo sufre una desconexión

del entorno e incapacidad para comunicarse bien con el mundo exterior.

Campos de aplicación

Las aplicaciones de esta técnica son múltiples, se trata de una terapia no invasiva, no emplea fármacos ni "programa" la conducta o el pensamiento. Ayuda fundamentalmente a reeducar el oído, permitiendo así que la persona retorne a un estado natural de plenitud.

Al ejercitar los músculos del oído medio y mejorar su rendimiento hace que el cuerpo pueda sanarse a sí mismo.

Resulta de gran ayuda para:

- Problemas de aprendizaje (dislexia, disgrafía).
- Alteraciones del comportamiento y las emociones (TDA-TDAH).
- Trastornos de la comunicación (lenguaje, hipoacusia, autismo).
- Trastorno general del desarrollo (TGD).
- Nacimiento prematuro.
- Preparación al parto y la maternidad.
- Retraso psicomotor.
- Retraso en el lenguaje.
- Aprendizaje e integración de idiomas (preparación del oído para la asimilación).
- Alteraciones del ánimo (estrés, ansiedad, depresión).
- Activación energética de personas mayores.
- Problemas de voz o de oído musical.
- Educación de las habilidades musicales y el canto.
- Crecimiento personal. TM

SOMOS EGO SAPIENS

Perdonar es el acto de saber dar; quien no perdona, enferma; sólo perdonan los valientes... Daniel Lumera, autor de "Los 7 pasos del perdón", lanza conceptos en cada frase de este diálogo. El director de la Fundación My Life Design explica también por qué el perdón es un camino de realización personal

-Como tu libro lleva el título de "Los 7 pasos del perdón", comparte tu definición de perdón, Daniel.

-El perdón es simplemente el acto de dar, perdonar: para donar. Cuando pregunto a las personas por qué perdonan, responden que lo hacen para sanar una relación, para liberarse de un sufrimiento... Siempre somos mercaderes, hacemos algo, incluso meditamos, para recibir algo, salud, iluminación. Pocos logran penetrar en el significado más profundo del perdón. Es el acto incondicional de saber dar y encontrar una dimensión auténtica en ese dar, en la perfección del acto del dar, una gratitud profunda para poder dar. Es la conclusión de un estudio que empecé en 2005, después de una crisis brutal que pasé y que me ha hecho desarrollar este trabajo.

-Una crisis lo suficientemente significativa como para dar un vuelco tan grande en tu vida.

-Con 19 años comencé las prácticas meditativas y cuando llegó la crisis ya tenía muchos años de práctica intensa, incluso en condición monástica. En aquel momento rompió la relación de pareja que tenía, cerré un centro de formación, me bloquearon un contrato

en la universidad, enfermé físicamente, los amigos más íntimos me dejaron, desaparecieron. Lo único que podía salvarme era la práctica interior, la meditación, pero tampoco funcionó. Cuando una crisis es total y te toca los pilares, los puntos de referencia en los que conscientemente has construido tu existencia, es una crisis transformadora. Así fue. Pasé una soledad imprecionante porque veía que nadie era capaz de ayudarme. Entonces acepté lo que me estaba sucediendo, empecé a amarlo, y ahí surgió el tema del perdón.

Hasta aquel momento estaba seguro de que podía controlar, manifestar y crear todo, y evidentemente esto es realidad como también lo es lo opuesto. Nada depende de nosotros y al mismo tiempo todo depende de nosotros. Cuando somos capaces de encarnar el contrasentido, la paradoja que somos, comienza una dimensión auténtica de la vida, sin dogmas, sin certezas, sólo fluyendo en un presente genuino.

-El subtítulo de tu libro es "La ciencia de la felicidad". A primera vista no parece haber relación entre perdón y felicidad, ¿o sí?

-En la actualidad se puede hablar de neurociencia

del perdón. El perdón estimula determinadas áreas cerebrales, como el lóbulo prefrontal, el precúneo, el parietal inferior, relacionadas con habilidades específicas para vivir felizmente, con la capacidad de resolver los problemas con recursos y de percibirlos así. Por ejemplo, ante el despido de su trabajo, algunos entran en depresión, dicen que es mala suerte y se enfadan, y otros creen que es una ocasión maravillosa para reinventarse. Esta es una habilidad que el perdón estimula. El lóbulo parietal inferior es el asiento de funciones vinculadas con la empatía, sentir con los demás, experimentar compasión sin juicio, mientras que el precúneo está relacionado con la capacidad de cambiar de perspectiva. Por lo tanto, se puede hablar de una educación de la conciencia, de una cualidad de vida emocional, mental, perceptiva, superior.

-Señalas al perdón como un elemento de educación.

-Sí, y lo hace de una forma realmente eficaz. El cerebro funciona bien, el cuerpo está saludable, las emociones y el espíritu hacen una dieta positiva. Por esto se puede definir como ciencia de la felicidad. Pero aquí no hablamos de una felicidad que dependa de



"Las grandes almas eligen el amor en los momentos difíciles", asegura Daniel.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Daniel Lumera es director de la Fundación My Life Design y presidente de la International School of Forgiveness (ISF), dedicada al profundo impacto del perdón en los individuos y en la sociedad. Está especializado en sociología de la comunicación y de los procesos culturales. Una persona clave en su formación fue Anthony Elenjmittan, uno de los últimos discípulos directos del Mahatma Gandhi. En España es profesor del posgrado en la Escuela de Negocios de la Universitat de Girona. Ponente en el congreso Spirituality and Creativity in Management de ESADE sobre el perdón en el mundo empresarial, acaba de publicar en castellano el libro "Los 7 pasos del perdón" (Obelisco). Más info en isf@mylifedesignfoundation.org

algo, de lo que hacemos o tenemos, es una felicidad que depende de cuánto conscientes somos de lo que

somos en realidad. Claramente es una felicidad existencial, y el perdón lleva a esta experiencia. Debido a esto hace a las personas no manipulables porque no se les puede vender la felicidad, como ocurre actualmente. Incluso muchas veces la espiritualidad se convierte en un mercado, donde venden la sanación, la felicidad... Yo he sido educado en valores totalmente diferentes, no me gusta el "fast food" de la espiritualidad, el turismo espiritual. El acercamiento más profundo de la espiritualidad se basa en la constancia, la práctica, la paciencia, la humildad, la perseverancia, los valores de un éxito real espiritual. El perdón educa en estas cosas, a amar lo que tenemos dentro. Este es el puente entre el perdón entendido como educación en la conciencia y la felicidad entendida como característica intrínseca de la naturaleza de la conciencia.

-Ese cambio de perspectiva que citas, invita a observar al perdón como un instrumento de reconstrucción en muchos niveles.

-Lo veremos en las próximas décadas. Nosotros como fundación lo estamos introduciendo en las escuelas, también como formación de personal médico y sanitario para curas paliativas, y en las cárceles. Para el entrenamiento correcto proponemos una metodología, no una técnica como el Ho'oponopono, que es valioso, valiente. Exponemos esa metodología para llegar a la experiencia de Unidad, todas las formas de vida están interconectadas íntima y profundamente, y el modelo correcto no es el antropocéntrico sino el biocéntrico, la vida en sí misma como la clave, el punto central de la evolución.

El perdón hace comprender que la evolución no se basa en la competición, sino en la cooperación. Los mayas se saludaban diciendo "inlakesh", que significa "tú, otro aspecto de mí", y el perdón cumple ese milagro, restablece un campo unificado de energía de comprensión de lo que es la realidad. Nos lleva a un paradigma donde todo es uno, absolutamente, no solo como concepto mental sino como experiencia física, práctica.

-Hay quien dice "esto nunca lo podré perdonar". ¿Hay excepciones al perdón?

-Perdonar es una cuestión de salud; quien no perdona, enferma. No lo digo yo, sino más de 300 artículos científicos publicados. Cuidemos nuestra salud porque quienes tragan rencor o tienen emociones pesadas claramente bajan la calidad de vida. Al mismo tiempo, nos han enseñado que el perdón es una debilidad, que si te hacen daño tienes que reaccionar y dañar. Es una sociedad claramente competitiva, basada en la fuer-

za y que a veces justifica la violencia para sobrevivir. El perdón es lo contrario, perdonan sólo los valientes porque es un acto de coraje. La palabra coraje viene del latín, "cor", corazón, tener corazón, y es el acto de actuar, pensar y sentir a través del corazón, algo nada fácil porque no hemos sido educados en esto. Te cuento una historia impactante. Trabajando en proyectos en cárceles, pregunté a un educador cuál era su experiencia con el perdón y me dijo: "Estuve con una madre en una prisión para menores, que me dijo «¿ves a ese chico en el fondo?, es quien ha matado a mi hijo; con mi marido preguntamos si tiene padres y nos han informado que no, así que cuando lo dejen en libertad volverá al mismo ambiente que lo ha empujado a matar a mi hijo. Queremos adoptarlo». Esta mujer no era cristiana. Hay muchas personas que hablan de amor incondicional, de ángeles, del color violeta, y son incapaces de vivir estos valores con coherencia, aplicarlos día a día. Como fundación, celebramos el valor de la coherencia, en la aplicación del perdón en una experiencia de vida. El cambio de paradigma no significa rechazar el viejo, sino aceptarlo, amarlo, integrarlo desde adentro.

-El camino de la paz a través del perdón...

-El perdón no es un punto al cual llegar, sino una decisión, una elección que tomamos paso tras paso, caminando en la gratitud y en la paz. ¿Quién soy yo para decirle a una niña que le han matado a su padre que perdone al asesino? Es una elección personal. Seguramente yo puedo facilitar el proceso, pero después es el alma de la niña que decidirá, y no son los talentos ni el poder lo que desvela qué somos íntimamente sino las elecciones, y siempre las grandes almas eligen el amor en los momentos difíciles.

-Otra cuestión que tratas es el pasaje bíblico de las conocidas "setenta veces siete".

-Hemos empezado a medir los efectos del perdón sobre el cerebro y hemos visto que activa determinadas áreas cerebrales. Incluso pueden ser relacionados con un network (red), que llamamos Brain Default Network, que funciona cuando estamos en estados avanzados de meditación, como la budista. En estos estados somos capaces de interiorizar completamente la realidad y redefinirla en nosotros mismos. Estos efectos cerebrales, estados de conciencia, se manifiestan cuando entramos profundamente en un proceso del perdón. Hemos observado que setenta veces siete es el número mínimo de repeticiones que sirve para que nuestro cerebro comience a funcionar de una forma correcta a través del perdón. Por ejemplo, con

la producción de endorfinas. Es muy interesante ver el paralelismo existente entre una proporción bíblica, crística, y un cambio neurofisiológico, comportamental, emocional. Hay dos técnicas presentadas en el libro: una es la fórmula Uno en el Uno y otra, la de la octava, ambas toman en consideración la repetición de "70 veces 7" de un protocolo. Hemos constatado que se trata de una proporción específica que funciona.

-Explicanos los siete pasos del perdón.

-El primero es la comprensión de que el perdón libera del sufrimiento, cualquiera sea. Se puede aplicar en una relación, una enfermedad, una obsesión mental, una emoción fuerte, etcétera. En el segundo paso se experimenta el poder sanador del perdón y en el tercero se comprende que es un camino de realización. Anthony Elenjmittam, uno de los últimos discípulos directos de Gandhi y a quien considero mi guía espiritual, decía que la forma como nosotros presentamos el perdón es claramente un camino semejante al del advaita vedanta, no dual, aplicado, por eso se puede hablar de un camino de realización. El cuarto paso es la acusación, que significa aprender a tomar contacto con nuestras sombras, admitir su existencia y amarlas. Sanamos la dualidad positivo-negativo. En el quinto paso asumimos la responsabilidad absoluta de nuestra existencia, lo que vivimos y nos acontece, todo depende de nosotros. Cuando esto sucede, experimentamos el valor pedagógico, el perdón se transforma en una herramienta real de poder. Luego, en el sexto experimentamos gratitud incondicional y en el último conocemos el amor, la integración completa en la Unidad.

-En la mente puede haber intención de perdonar, pero el corazón no da el paso final.

-Eso sucede porque no hay una educación real en el perdón, no se sabe cómo hacerlo. En los siete pasos lo explicamos. Las personas no tienen una brújula y una metodología de cómo liberarse del sufrimiento, cómo empezar, no entienden qué es un perdón, interiormente puede haber una cancelación del sentimiento. En nuestro método se comienza desde la raíz de nuestra percepción, de nuestros pensamientos y emociones; allí se inicia el cambio. Si quieres limpiar el mundo tienes que empezar por tu habitación, tu interior, en la cualidad de lo que sientes. Al día de hoy existen millones de técnicas sobre espiritualidad, pero el gran cambio se logra por la capacidad de contextualizar la metodología y la actitud, esto hace la diferencia.

-Algunas historias no son personales sino heredadas por ser miembros de un clan familiar...

-El perdón limpia, incluso anula, la ley de causa-efecto, el karma, completamente. A través del método que utilizamos no sólo trabajamos en nosotros, sino también en otros individuos, la familia. La ciencia ha demostrado que nuestro ADN transmite los traumas familiares de generación en generación, lo que significa que tenemos una responsabilidad generacional, que transferimos a nuestro linaje, con traumas, bloqueos... Por eso existen protocolos de perdón que sanan la línea de sangre de madre y padre, y libera no sólo al individuo sino al entorno familiar. Muchas personas que hacen constelaciones familiares se están formando en nuestra escuela. El perdón seguramente es una herramienta de evolución potentísima.

-Hablas del sol, de darse como él. ¿Tenemos que ser soles?

-Ya lo somos, ¡pero no lo recordamos! El sol se dona constantemente, dona lo que es: luz, amor, vida, sin distinciones. Nosotros somos estrellas en el vacío más absoluto y nos comportamos como seres humanos. Es un contrasentido mayúsculo. No somos homo sapiens, sino "ego sapiens". Para hacer lo que estamos haciendo con el planeta, tenemos un nivel de conciencia horroroso. Que seamos soles capaces de originar un sistema planetario hecho de personas y situaciones, equilibrado, o estrellas que caen, depende exclusivamente de nosotros. A veces es necesario un instrumento como el perdón que limpie profundamente el alma y haga brillar nuestra naturaleza.

-También dices que el perdón verdadero se dirige hacia uno mismo.

-Aunque empieces por un acontecimiento externo, llegas a darte cuenta de que el objeto sobre el cual estás trabajando, ya sea una persona o una situación, es simplemente un aspecto de ti. El perdón te hace realizar aquella expansión de conciencia donde tú eres todo, no existes como individualidad, por eso finalmente puedes perdonarte a ti mismo, todo es un aspecto de ti. Al comienzo es bueno utilizar el perdón por necesidades egoicas porque el ego es una oportunidad extraordinaria que tenemos a disposición para celebrar esta unidad con valores elevados. El perdón sólo se puede hacer con uno mismo. En las técnicas avanzadas de la Escuela Internacional del Perdón, de la que soy presidente, hay experiencias del perdón donde la persona se perdona a sí misma tan profundamente que trasciende las personalidades parciales, como creerse un profesional, padre de familia, un individuo. Es la sanación más grande que puede tener un ser humano. TM

EPIGENÉTICA

El interlocutor del ambiente con la genética



Emi Zanón Simón
Escritora y comunicadora

En 1939 se escuchaba por primera vez el término epigenética. Un término que acuñó el biólogo y filósofo escocés Conrad Hal Waddington para referirse a los mecanismos "casuales" que afectan el comportamiento de los genes. Desde entonces hasta nuestros días, la epigenética (del griego epi, en o sobre, y genético

ca - literalmente por encima de la genética) es uno de los campos científicos más investigados, más interesantes y con mayor recorrido especialmente en el campo de las neurociencias (entre otros, el estudio de los procesos biológicos que atañen al cerebro humano, patologías como el cáncer o el Alzheimer).

La creencia de que los seres humanos y los demás organismos

vivos son lo que está escrito en sus genes (en su ADN o la clave de la vida) ha quedado ya obsoleta, como también el hecho de que heredar de nuestros padres o abuelos un cierto gen responsable de una cierta enfermedad es sinónimo de padecerla. Es un mensaje muy esperanzador pues dejamos atrás el determinismo que nos condenaba a un futuro predecible. Hoy, la ciencia está logrando

descifrar el lenguaje que codifica las pequeñas modificaciones químicas capaces de regular la expresión de multitud de genes y por ello sabemos ahora que, si a ese gen portador de una enfermedad no se le da el caldo de cultivo adecuado, nunca se desarrollará. Caldo de cultivo que tiene que ver con nuestro estilo de vida (especialmente nuestros pensamientos y emociones), nuestro medio ambiente, nuestra alimentación y nivel de estrés al que sometemos a nuestras células y, por ende, a nuestros genes.

La epigenética se convierte pues en el interlocutor del ambiente con la genética, como afirma el doctor M. Fabio Celnikier, psiquiatra y magister en psiconeuroinmunoendocrinología, conocida por sus siglas PNIE. Ello explica perfectamente por qué dos seres idénticos genéticamente, por ejemplo gemelos, tengan personalidades y enfermedades diferentes.

Son nuestras propias experiencias diarias las que marcan y afectan nuestro material genético. Toda una revolución en nuestro modo de concebirnos y entender el mundo. Una revolución que nos conduce al mundo cuántico, al mundo de las energías sutiles, revelándonos que el mero hecho de cambiar nuestros pensamien-



tos, emociones y conductas (me remito a mi artículo del mes pasado) puede afectar nuestro destino genético.

En palabras del doctor Joe Dispenza, "nuestros genes son tan cambiantes como nuestro cerebro. Se activan en distintos momentos, siempre están cambiando y siendo influidos".

Nuestros tiempos actuales son fascinantes. Nos llevan a romper

los límites de la realidad tangible, de la realidad objetiva, para enfocarnos hacia el mundo interior, el mundo de las energías sutiles, y explorar el tremendo poder creativo de nuestra mente infinita.

¿Puedes empezar ya a hablarle a tus genes?

¡Feliz verano a tod@s! TM

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



Clases semanales en:

Totari
Centre d'Art Independent
Calle Palleteer 81 bajo

Gimnasio GMS
Calle Jacinto Benavente 2

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

MIGUEL LÓPEZ DELGADO



NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

GESTIÓN EMOCIONAL

Cuatro claves de una terapia integral

a fin de poder explicar las bases de la Terapia de la Gestión Emocional, describiremos previamente qué es la PNL (Programación Neuro-lingüística) que, junto con otras técnicas, conforma las pautas que sustentan dicha terapia e interviene en el tratamiento de las problemáticas que afectan el equilibrio emocional. También conviene considerar que cualquier situación límite tiene su cuota de incidencia en los desajustes emocionales y en los procesos mentales, y llega a ser causa de enfermedades.

La PNL es el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva del ser humano, según la definición oficial, y como tal abarca todos los ámbitos de influencia de la persona, es decir, el familiar, el social y el profesional. Igualmente podemos decir que es una forma de observar la experiencia humana. Por medio de las técnicas que aplica, estudia la forma en que las personas codifican y almacenan lo que perciben del mundo exterior a través de los sentidos, generando así una estructura de

pensamientos que inevitablemente, más tarde o más temprano, suscitan una respuesta. Ello posibilita que el terapeuta proponga alternativas que le permitan al paciente alcanzar en forma positiva sus objetivos.

En tal sentido, enseña a superar las dificultades presentes para que se produzcan los cambios que permitan alcanzar un nuevo presente donde se concreten las metas.

Richard Bandler, doctor en matemáticas, informática y psicoterapeuta, y John Grinder, catedrático universitario en lingüística, fueron los creadores de la PNL, que a través de modelar conductas eficaces dieron origen, a mediados de los años setenta, a esta metodología.

Ahora sí, definamos qué es la Terapia de la Gestión Emocional. Se trata de un proceso terapéutico que tiene la finalidad de reequilibrar la holística individual, incidiendo en las estructuras mentales para que los estados emocionales se ajusten a una dinámica que mantenga la salud.

Al igual que Bandler y Grinder, aplicamos la técnica del modelaje

para que la PNL no se quede sólo en la búsqueda del éxito o de la comunicación efectiva, sino que se transforme en una terapia que lleve al encuentro de la autenticidad del propio ser y a la esencia misma del potencial innato que cada uno posee en su profundidad original, descubriendo así los poderes creativos que conduzcan a un crecimiento personal de realización equilibrada. Para ello nos hemos centrado en profesionales e investigadores del campo alternativo vibracional como Bhagwan Shree Rajneesh (Osho), Bárbara Ann Brennan ("Manos que curan" y "Hágase la luz"), Richard Gerber ("La curación energética"), Anodea Judith ("Los chakras"), Ted Andrews ("La curación por la música"), Louise L. Hay ("El poder está dentro de ti", "Sana tu cuerpo", "Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida").

Todo el modelaje realizado ha permitido el desarrollo de técnicas de autoconocimiento y autoayuda, posibilitando un crecimiento de la vivencia total a quien las asimila, y una eficaz programación de objetivos de vida.

Son "4 Claves Maestras" descu-

biertas después de años de estudios, mucho trabajo de campo y el modelaje realizado, que aportan las pautas para llevar a cabo nuestra gestión emocional, y que concluye en una terapia de autogestión personal. Ellas son "El Conocedor", "El Hacedor", "El Testigo" y "El Dejar Ser".

Conocimiento es conciencia. Conocer implica ser consciente de la vida, que es igual a ser consciente de uno mismo. El crecimiento hacia la toma de conciencia pasa por ser "El Conocedor". Ello implica dilucidar la incógnita de cómo somos verdaderamente y cómo es la parte invisible que nos constituye (nuestros planos sutiles interdimensionales) y luego profundizar en dar respuesta a la pregunta quién soy yo.

De "El Conocedor" deriva "El Hacedor". Con el conocimiento de nosotros mismos sabemos **hacer**, y navegar por el río de la vida. Nos transformamos en los artifi-

ces de nuestra propia vida, hasta que llegamos a "hacer sin hacer"; tan solo "somos", en perfecta armonía con la dinámica de la vida, en una equilibrada sintonía con la existencia.

Una vez que emerge "El Hacedor" en nosotros, queda preparado el terreno para que se haga presente "El Testigo". Veamos lo que dice "Osho": "Cuando observamos una rosa tenemos tres elementos: la rosa –lo conocido–, el que observa –el conocedor– y la relación entre ambos –el conocimiento–". Luego refiere que casi siempre el conocimiento es unidireccional; nos fijamos en el objeto observado pero nunca en el observador. De esta manera conocemos mucho del objeto pero nada de nosotros mismos. Dijo Buda que la mente no tiene la atención correcta si sólo conoce un punto. Debe conocer los dos, a lo conocido y al conocedor. Así nos hacemos conscientes de lo que obser-

vamos y de nosotros mismos y ese es el Testigo, el que observa a ambos. "El Testigo" también actúa cuando nos mantenemos centrados frente a los acontecimientos de la vida, sin identificarnos con ellos, inmutables, observando sin abrir juicios, y así concluimos en "El Dejar Ser". Cuando tan solo somos y estamos en armonía con la existencia es cuando "El Dejar Ser" es nuestra actitud.

Para sembrar una semilla en la tierra surgen "El Conocedor", "El Hacedor" y "El Testigo"; para preparar la tierra, durante la siembra y en el mantenimiento, pero de que florezca no depende de nosotros, sino de su propio potencial, una energía que solo podemos acompañar, y es allí que se hace presente "El Dejar Ser".

Estas cuatro claves son las que iluminan nuestra Terapia de la Gestión Emocional, asimilarlas ayuda al crecimiento del Ser total. TM

EN AGOSTO
NOS TOMAMOS
UN DESCANSO...

HASTA
EL 31 DE JULIO
RECIBIMOS
PUBLICIDAD PARA
EL NÚMERO
DE SEPTIEMBRE.

FELICES VACACIONES!

tú mismo
www.tu-mismo.es
963 366 228 - 652 803 027

SABIDURÍA PRÁCTICA DEL YOGA

Diálogo con Gustavo Plaza, acreditado profesor de Yoga, meditación y orientalismo



Víctor M. Flores

Instituto de Estudios del Yoga

alrededor de un maestro de yoga siempre gravita ese fantasma social de lo que se piensa popularmente que debe ser un maestro de yoga. Detrás de lo que debe ser Gustavo Plaza (Guayaquil, 1977) yo encontré a un amante del surf, inteligente, generoso, apasionado, con un gran sentido

del humor y una ácida crítica al *yoga fashion*, con una profunda ternura y solidaridad hacia mí que no trataba de disimular y un gran amante de su familia.

Me une a Gustavo Plaza un sentimiento de alma vieja. Durante cerca de veinte años ha recorrido una senda que comenzó bajo la tutela del Padre Dávila, Paramahansa Dávila como la tradición hindú calificaría

y que ha enriquecido con nuestro común tutor yóguico, Ramiro Calle, Andrei Ram, Swami Veda Bharati o SriLa Sadhu Maharaja.

Gustavo Plaza es el filósofo de la sabiduría espiritual práctica. Para mí, un hermano, una referencia viva. Juntos pero por separado, pisamos las mismas calles de India y nos postramos en los mismos templos y a los pies de los mismos maestros.

-A quemarropa... ¿quién sería Gustavo Plaza sin el yoga?

-Pues no lo sé. Quizá una persona incompleta, insatisfecha, viviendo cada día en automático. Un ente que se mueve pero sin apreciar la vida en su totalidad. Una felicidad parcial y condicionada.

-¿Cómo se concilia ser cristiano y estar sujeto a la predestinación y practicar yoga y estar atado al Karma? ¿Cómo lo conseguía tu mentor, el Padre Dávila?

-No soy cristiano, ni hindú, ni budista. Tal como Jesús, que no era cristiano, o Buda, que no era budista. Pero en el caso de mi maestro, el Padre Dávila, su vida era un ejemplo de la enseñanza de Cristo, como un mensaje de amor, generosidad y confraternidad. Encontraba el don de Dios en cada día, en la bendición más grande que es la comunión interior por medio de la meditación. Era un yogui, de verdad. Y en su enseñanza la predestinación la dan nuestras acciones, es decir el karma. La ley de acción y reacción. Cosechas lo que siembras. Tú mismo haces tu destino.

-El profesor de yoga a veces vacía de contenido a palabras como amor, paz y espíritu... ¿No deberíamos convertirnos en los héroes del silencio, como Ramana Maharsi?

-La mejor enseñanza es la que no se dice, la que hacemos con el ejemplo de cada día. El yoga nos devuelve el sentido porque nos libera de todo los condicionamientos que nos ha puesto la sociedad, que nos hemos impuesto nosotros. Hoy abundan los profesores de yoga y son cada día más escasos los yoguis. El hombre es dueño de lo que calla y esclavo de lo que dice... así que mejor seguimos el ejemplo de Ramana. Menos boca y más acción.

-Una cadena de acontecimientos recurrentes: ¿sin Colón habría llegado el yoga a América? ¿Y a España sin Ramiro Calle?

-Quién sabe, ¡quizá fue Ramiro el

tal Colón en su vida pasada! (risas).

-¿Qué es el miedo para tí?

-Del miedo nace la ira, de la ira nace el odio, y el odio es la fuerza que te ata al lado oscuro. No lo digo yo, lo dice el maestro Yoda y yo le creo. Las enseñanzas están presentes siempre.

-Hablemos de India. Háblame de tu encuentro con Swami Veda Bharati...

-India es mi otra mitad. No puedo vivir con ella y tampoco puedo vivir sin ella. La vida tal cual es, cruda y mágica, mística y concreta. Swami Veda Bharati es uno de los grandes, de esos que soñamos con conocer. Era íntimo amigo del Padre Dávila, eran como hermanos. Sus padres meditaron por más de un año invocando al rishi que tomaría ese cuerpo. A los 6 años sabía todo el yoga sutra de memoria, a los 11 daba clases a los swamis sobre los Upanishads. Iniciado en los secretos de la tradición por Swami Rama de los Himalayas, es hoy uno de los guardianes de la tradición. Quedan pocos en el mundo. Asequible, objetivo, sincero, un manantial de paz en medio de este turbulento mundo. Cuando lo conocí, le dije: "Swamiji, mi maestro era su hermano, eso lo convierte a usted en mi tío". Con una gran sonrisa me recibió y es desde ese momento una de las luces que ilumina mis pasos.

-Benarés (Varanasi, Khasi) es una de las ciudades más brutales del planeta que hayan podido pisar mis sandalias, cuando no mis pies descalzos. ¿Cómo puede ser la ciudad del autodescubrimiento?

-Una señora, conmovida por la intensidad de Varanasi, le preguntó a Lal Baba (famoso sadhu de Varanasi) "¿cómo podemos encontrar paz en medio de todo este caos? Y Baba le respondió: "¿Cuál caos?". El autodescubrimiento nos pone a prueba, nos desafía a la transformación, a cambiar los puntos de vista, a ver las cosas como son. Todos pueden hablar de paz sentados en una lejana mon-

taña, todos pueden hablar de equilibrio bajo la sombra de un árbol. Pero en medio del calor, del movimiento, de las oleadas de personas, sentado entre la vida y la muerte, no es fácil encontrar el centro. Varanasi tiene una mística, es intensa, es gloriosa. Hay que abrir los ojos para verla, abrir el corazón para sentirla.

-¿Dejarías el yoga por amor?

-Lo dejé todo por el amor. El yoga es amor.

-¿Cuál es la peor falta que puede cometer un profesor de yoga?

-Creerse profesor de alguien.

-Además del yoga y el surf practicas como emoción el jiu-jitsu brasileño... ¿Qué es lo que podría sacar de tí un gramo de violencia?

-Gandhi decía: "Entre la cobardía y la violencia elijo la violencia". Soy un kshatriya, un guerrero, me movería proteger y defender al débil, pero no la violencia, sino el principio de justicia.

-¿Y si después de toda esta búsqueda, después de tanto polvo y piedra en el camino, no hubiera nada? ¿No estaremos cantando, como decía Manuel Machado, a lo que perdemos?

-Siempre me lo he preguntado. Quizá todo este yoga no sirve para llegar a ningún cielo lejano. Pero el yoga nos hace sentir tan bien, en cuerpo, en mente, en espíritu. Ofrece un equilibrio psicossomático, psicomental y emocional único. El yoga nos deja vivir un presente lúcido y coherente. Nos humaniza, nos sensibiliza, nos vuelve prácticos y objetivos. Nos da esa iluminación real en la vida cotidiana, esa de la mente clara y el corazón tierno como siempre repite nuestro amigo e inspiración Ramiro Calle. TM

Gustavo Plaza es uno de los invitados especiales del IX Congreso de Yoga de la Costa del Sol, en el Palacio de Congresos de Marbella, del 18 al 20 de septiembre.

www.congresosdeyoga.com

EL APRENDIZ DE CHAMÁN

“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, tu subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y lo llamarás destino”. Carl Jung

Martín Ribes
Terapeuta Chamánico
y Transpersonal
Formador en Chamanismo
Práctico Contemporáneo®

Sabías que todos tenemos el don de la sanación? Y te preguntarás: ¿por qué unos lo desarrollan naturalmente y otros necesitan hacer una formación? Para contestar a estas preguntas primero habría que señalar algunas diferencias entre el terapeuta y el sanador.

Ambos pueden sanar de forma igualmente eficaz puesto que cuentan con la intención genuina de querer ayudar a reestablecer el equilibrio en aquel miembro de su comunidad que lo necesita. Es decir, trabajan con el corazón.

Al sanador normalmente le cuesta limitarse a alguna técnica o terapia en particular. Su destreza sanadora la manifiesta gracias a su capacidad de alcanzar, por medio de diversos rituales, un estado de conciencia elevado el cual le permite canalizar la energía sanadora. Este sería el típico procedimiento que llevan a cabo los chamanes.

En el chamanismo se enseñan ciertas técnicas para facilitar la

sanación, pero una gran parte de la sesión curativa viene dada por lo que los indios shipibos denominan “dejar hacer”. Es decir, el chamán pide a sus Guías del Mundo Invisible que actúen a través de él y a partir de entonces uno debe mantenerse en modo observación y canalizar los cánticos, visiones y movimientos corporales que le vengán inspirados en ese momento. La mente pensante, sobre todo la occidental, puede que no entienda qué está haciendo, viendo o diciendo, pero ha de mantenerse al margen y continuar hasta que así se lo indiquen sus Guías. La acción que al canalizador de primeras le puede resultar incomprensible, al receptor de la sanación va a generarle un alivio de un dolor físico o emocional que seguro agradecerá infinitamente al canalizador.

El chamán no se levanta un buen día y se pone a hacer milagros así sin más. Ha necesitado varios años de trabajo interno y entrenamiento constante para alcanzar un estado elevado de conciencia desde el que vive su día a día y opera en las se-

siones curativas. Su compromiso personal le ha permitido el dominio sobre su mundo interior: que su inconsciente le sea cada vez más consciente. Y este inconsciente es el que favorece que sanes con tan sólo estar en su presencia.

El terapeuta o aprendiz de chamán, mediante una formación adecuada, también puede alcanzar estos estados de conciencia, *aunque sea momentáneamente*, y convertirse en un canal de sanación potente desde el que puede operar y ejecutar con éxito sus prácticas sanadoras. Si entra a menudo en estos estados de conciencia su inconsciente se irá haciendo cada vez más conocido y su conciencia se expandirá. Con tesón, práctica y alegría, esto le llevará con el paso del tiempo a convertirse en un buen sanador o en un buen chamán.

Es de suma importancia que tanto el sanador como el terapeuta se responsabilicen de su trabajo personal, cuanto más intenso mejor. Su éxito en la respuesta de sus clientes va a depender de que integren el entendimiento de que cada

individuo es la fuente creadora y responsable (que no culpable) de todo lo que acontece en su vida, empezando por la vida propia.

Cabe destacar también la diferencia entre una técnica y un ritual. Una técnica es una metodología previsible, mientras que en un ritual de sanación se utiliza sobretodo la intuición sin saber cuál será el siguiente paso a dar. Es por esta razón que, en ocasiones, al sanador le puede costar creer en sus capacidades curativas y desee huir de ello. Puede que quiera esconderse sin compartir su don y se recluya, aun a sabiendas de que ha llegado el momento de ofrecer su regalo y de que no avanzará más si no sale al mundo para poder fortalecer su fe, para que la comunidad pueda beber de su medicina y podamos oír su música.

Y aquí es donde las formaciones de calidad en terapias complemen-

tarias juegan un papel importante para el sanador intuitivo. Proporcionar cierta dosis de estructura a su práctica, siendo siempre flexible, le puede ayudar a dar forma a lo que antes hacía de manera intuitiva y dotarlo de mayor coherencia y seguridad lo que va a potenciar su efectividad. En una formación, el sanador al compartir con otros sanadores las experiencias transpersonales que ha tenido, se siente comprendido, respaldado y, sobre todo, respetado. Esto es sumamente aliviador y terapéutico para personas muy sensibles, con grandes capacidades sensoriales, que les toca vivir en un entorno tan racional como el de nuestra cultura occidental, centrada mayormente en lo demostrado empíricamente. Aunque de esto parece que cada vez va a ir quedando menos.

El terapeuta o aprendiz de chamán que pueda tener una mente

muy estructurada y racional también puede beneficiarse de una formación mayoritariamente experiencial y enfocada en la expansión de conciencia. Esto le permitirá ampliar sus límites egóicos, abrirse a nuevas realidades y ensanchar su canal para encauzar mayor energía sanadora.

En definitiva, el don sanador, nos venga despierto de serie o lo despertemos en una formación, todos lo llevamos dentro. Pero hay que regar esa semilla con un poco de estructura y abonarla con la intuición.

Feliz senda del Aprendiz de Chamán... ¡Ahó!™

A finales de julio se facilitará el taller “Aprendiz de Chamán”, impartido por Martín Ribes y Ana Pérez, en el que se enseñarán herramientas básicas para empezar a sanar como un chamán.

Más información en www.epopteia.es, 615 856 360, info@epopteia.es

10ª EDICIÓN



Taller De Iniciación "APRENDIZ DE CHAMÁN"

31 de julio al 2 de agosto 2015 · Jérica (Castellón)

**¡En tan sólo 2 días,
Las Técnicas Paso a Paso
Para Sanar Como Un Chamán Y
Conseguir Cambios Extraordinarios!
Imparten: Martín Ribes y Ana Pérez**

¿TE LO VAS A PERDER?



Este poderoso entrenamiento te permitirá desarrollar tus habilidades para recuperar la salud y la felicidad para ti y para otros, de una manera mucho más práctica y mucho más eficaz

INFORMACIÓN Y RESERVAS: www.epopteia.es - info@epopteia.es - Tel. 615 856 360
Formación Para Sanadores

YOGA EN LA COSTA DEL SOL

Del 18 al 20 de septiembre próximo, evento imperdible y gratuito en Palacio de Congresos de Marbella



en coincidencia con el fin del verano, Marbella se convertirá una vez más en un punto destacado a nivel internacional de practicantes, profesionales y amantes del Yoga, con la realización, en el Palacio de Congresos de dicha ciudad, del IX Congreso de la Costa del Sol, que desde un principio ha impulsado el Instituto de Estudios del Yoga que dirige Víctor M. Flores (Senge Dorje).

Esta convocatoria presenta a profesores, artistas,

músicos e intelectuales de este "movimiento hacia la liberación y la conciencia", con carácter **gratuito**, con independencia de linajes, escuelas o federaciones.

Esta edición contará con la presencia Gustavo Plaza, figura internacional del mundo del yoga, meditación y orientalismo, editor de la revista Sadhana (Guayaquil, Ecuador), especializado en el estudio de los distintos senderos de autoconocimiento de la mística oriental y profundos procesos filosóficos de la India.

También, en las actividades paralelas del Congreso destaca la participación de Suzanne Powell, afamada experta que ofrece conferencias de nutrición y alimentación, sanación Zen y control del sistema nervioso, meditación y respiración consciente.

Programa provisional

Como adelanto de las diversas actividades que se llevarán a cabo, el siguiente programa provisional, que se irá actualizando en la página del evento, www.congresosdeyoga.com, y en Facebook.

El viernes 18, en el salón de actos, a las 19.30, acto de inauguración, y a las 20, Curso de Meditación Zen Nivel 2 con Susan Powell. En la sala Máster, a las 18.30, sadhana con Gustavo Plaza, y de 20 a 21, "Amar y trascender con la danza", Carlos Petronci.

El sábado 19, en el salón de actos, de 11 a 14, Curso Meditación Zen Nivel 2 con Susan Powell; a las 17, espectáculo; de 20 a 22, Curso de Meditación Zen Nivel 2 con Susan Powell. En la sala Máster; 10.10, "Anusara Yoga en expansión", Inga Maria Kreisheimer; 12, Patricia Sanagu y Juan Carlos Russo, Acroyoga; 16.30, "Yoga Kundalini celestial", Harkirat

Kaur Khalsa; 18, "Nutriendo tu ser: invocando a Bhuvaneshwari", Susana Blanco; 20.30, "Rocket Yoga", Tiago Rochas. En la sala 3, 10.15, "Slow Flow", Petra Lindros; 12, Samantha y Devi; 13.30, Ashtanga Yoga con Nati Deprati; 16, "Mindfulness Yoga", Julia Rodríguez; 17.30, "Yoga del corazón", Victoria Stoyanova, AMRA; 19, "Just do Yoga", Belinda Christensen (IEY). En la sala 4, 10.15, "Masaje Thai", Juan Carlos Russo; 12, "Adelgaza con conciencia", Naylín Núñez; 13.30, Jivamukti Yoga, Miriam Aguilar; 19, "Relajación guiada con visualización y cuencos tibetanos", Pablo D'Aloia.

El domingo 20, en el salón de actos, de 11 a 14, Curso Meditación Zen Nivel 2 con Susan Powell. En la sala Máster, 10.30, taller de Gustavo Plaza; 13, "Yoga para que el cuerpo sonría", Juan Carlos Márquez; 16.30, "Meditación dinámica de Osho", Miguel Bonal Almagro. En la sala 3, 10.15, "Yoga para embarazadas", Eliza Boshezcova; 12, "Meditación celestial", Sat Jaswant Guru. En la sala 4, 10.15, "El despertar del Maestro: la glándula timo", Miriam Lier; 13.30, "Tiempo de Yoga", Pilar Valencia.

Más información en la página oficial del evento, www.congresosdeyoga.com TM

En **MARBELLA**
 todos los linajes, escuelas
 y formas de entender el YOGA

**IX CONGRESO
 DE YOGA DE LA
 COSTA DEL SOL**

18, 19 y 20
 Septiembre 2015

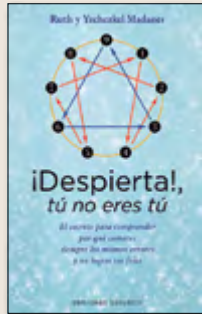
www.congresosdeyoga.com

Marbella
 INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL YOGA
 tú mismo



La fuerza de la compasión
Daniel Goleman
Kairós

Durante décadas, el Dalai Lama ha guiado por el camino de la compasión y ha enseñado a cultivar la vida interior. Con la ayuda de su amigo el periodista y psicólogo Daniel Goleman, en este ameno libro explica cómo dirigir nuestra energía compasiva hacia el exterior. Un extraordinario mensaje espiritual y social.



¡Despierta!, tú no eres tú
Ruth y Yeheskel Madanes
Obelisco

Cómo reconectar con el verdadero ser y sacar a la luz todo el potencial, descubrir la misión en la vida y aprovechar al máximo la oportunidad de estar en este mundo. Y comprender el proceso que atraviesa el alma cuando se encarna en un cuerpo material.



Tu escudo emocional
Barbara Berckhan
RBA

Ante situaciones molestas e inoportunas hay que lograr curtir la piel para protegerse, activar un airbag para el alma que permita, ante la adversidad, conservar la calma y actuar de forma serena e inteligente. La autora propone una serie de técnicas fáciles y posibles para afrontar el día a día.



Tapping
Michael Bohne
Herder

Una guía para el autoaprendizaje de la técnica de autoterapia conocida con el nombre de tapping, que está desempeñando un papel cada vez más importante en la psicoterapia, el coaching y las terapias para el tratamiento de traumas. Remite a la llamada «psicología energética» y se ha revelado efectiva y útil.



El secreto tolteca
Sergio Magaña
Urano

Los rituales, símbolos y técnicas oníricas de los chamanes toltecas revelados y adaptados al mundo occidental. Los antiguos chamanes mexicanos sabían cómo influir en la materia. Una sabiduría ancestral que se ha venido preservando desde hace cinco mil años, transmitiéndose sólo de padres a hijos.



100 consejos para que tu cerebro viva 100 años
Angels Navarro
Now Books

Trucos, juegos, consejos y actividades sencillas para mantener la agilidad mental y no dejar que los años pasen factura. Con ideas y sugerencias para cuidar nuestro cerebro: combatir el estrés, hacer los ejercicios físicos idóneos, mejorar el sueño y la dieta, y entrenar la mente.

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 8, "Soluciones al caos, el conflicto y el miedo"; el 15, "El poder de la visión y la actitud positiva"; el 22, "Desarrollar, fortalecer y mantener la fe", y el 29, "Signos de progreso espiritual". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

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

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

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.

TERAPIA DE LA GESTIÓN EMOCIONAL.

Con técnicas de PNL, autoconocimiento y autoayuda te permitirán un crecimiento personal para enfrentar tus vivencias y alcanzar las metas que te propongas. Infórmate: 671 451 347.

LIBRERÍA ARCANA.

Librería especializada en crecimiento personal y autoayuda, con selección de libros de psicología, terapias alternativas, filosofías orientales, alimentación saludable, etc. También contamos con minerales, flores de Bach y zafus para meditación. Tienda online. Abrimos los sábados por la tarde. Sala para actividades con aforo de 25 personas. C/ Quart, 52-bajo, 46001 Valencia, 963 922 057, www.libreriaarcanas.es arcanas@libreriaarcanas.es

PAJEJA.

Problemas sentimentales. Relaciones emocionales. C/ Aragó 178, primer piso, pta. 4. Barcelona, Tel. 640 673 251.

INTENSIVO DE VERANO "SONIDOS QUE SANAN".

Del 16 al 25 de agosto, en La Cúpula, en la Marina Alta, Alicante, a cargo de Nestor Kornblum y Michèle Averard, terapeutas, pioneros en sonido curativo y canto de armónicos. Estancia completa. Aprende técnicas de canto de armónicos, cuencos, ceremonias chamánicas, aplicaciones terapéuticas, danza libre... Informes, 966 482 312, info@sonidosquesanan.net

IX CONGRESO



COSTA DEL SOL

18, 19 Y 20 DE SEPTIEMBRE 2015

PALACIO DE CONGRESOS
DE MARBELLA



PARTICIPACIÓN ESPECIAL
SUZANNE POWELL



INSTITUTO
DE ESTUDIOS
DEL YOGA



revista
tú mismo

www.congresosdeyoga.com