

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 97

SEPTIEMBRE 2015



CULTIVAR
LA PACIENCIA

CITA DEL YOGA
EN MARBELLA

LOS PIES
DE MARILYN

CARL HONORÉ

EL PORTAVOZ DEL MOVIMIENTO SLOW DICE QUE LA VIDA ES UN FLUIR SIN LUCHA, EN SINTONÍA CON UNO MISMO Y EL ENTORNO. ADEMÁS ADVIERTE QUE LAS PRISAS NOS DESHUMANIZAN



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

CONFERENCIA GNOSIS
22 de SEPTIEMBRE, a las 19.30 hs.
Entrada gratuita.

Sesiones de
NATUROPATIA
FLORES DE BACH
QUIROMASAJE
ACUPUNTURA
REFLEXOLOGÍA
MASAJE METAMÓRFICO

Infórmate en TIENDA

Después del verano, en septiembre
retomamos las clases de BIODANZA,
todos los lunes, de 19.15 a 21.15 hs

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

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

Cuida tu cuerpo




Biter de Alcachofa

Una deliciosa bebida que favorece
la desintoxicación del hígado.
También ayuda a digerir mejor,
combatir la celulitis, reducir el colesterol,
aliviar los síntomas de las molestias hepáticas
y controlar el peso con facilidad.
Su exclusiva composición es ideal
para combatir digestiones lentas.

Pídelo al 635 856 228

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

Swissnahrin  Calidad Suiza en productos naturales



Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca
Carla Iglesias
Olga Lava
Pilar Ivorra
Mar Tarazona
Niqui Vives
Francisco Peña
Daniel Ferminades
Víctor M. Flores
Pau Hernández

En Internet
www.tu-mismo.es
Ginés S. Álvarez Lier

Redes sociales:
Facebook:
RevistaTuMismo
Twitter: RevistaTuMismo
Gadiel Álvarez Lier

Departamento
Comercial
Contacto: 963 366 228,
652 803 027,
info@tu-mismo.es

Impresión
Set i Set Gràfiques

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



Sumario #97

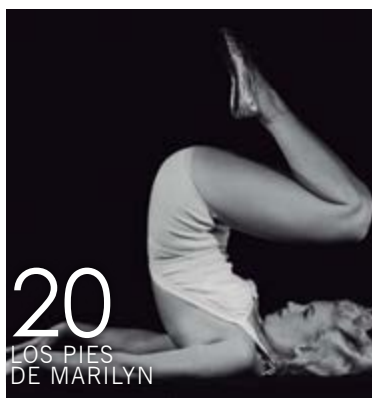
septiembre 2015



04
REFLEXIONES SOBRE
NUESTRA IDENTIDAD



16
VIVA LA
VIDA SLOW



20
LOS PIES
DE MARILYN



28
CITA DEL YOGA
EN MARBELLA

bienestar

- 06 ROMPEHIELO.
- 08 DESINTOXICACIÓN SUAVE.

soma

- 10 COMPLICACIONES BUCALES (3ª PARTE).
- 12 TERAPIA DE SONIDO, VOZ Y MOVIMIENTO.

con-ciencia

- 14 SUEÑOS Y MITOS PERSONALES.

interiores

- 22 RESILIENTES.
- 24 CULTIVAR LA PACIENCIA.

la otra realidad

- 26 EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO.

tiempo libre 30.

- el escaparate 31.

REFLEXIONES SOBRE NUESTRA IDENTIDAD

Ser consciente de la responsabilidad en la vida

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes y Máster
en Terapias Expresivas



en esta época de comunicación globalizada y de transformaciones vertiginosas en la que estamos viviendo se observa una pérdida de equilibrio entre la información recibida –no siempre necesaria y útil–, las exigencias de conocimientos, los cambios de valores, la sabiduría y la madurez; vivimos en un mundo fragmentado, aparentemente muy comunicado e hiperinformado y, sin embargo, a veces insensato. Está claro que la superficialidad, la saturación y el vértigo con el que vivimos nos distancia del sentido de vida y de nuestro sentido de identidad.

La identidad es un concepto que tenemos internalizado de forma casi automática, pero si nos detenemos a pensar en ello la cosa se complica, ya que la identidad conjuga diferentes aspectos sociales, geográficos, biológicos, psicológicos, físicos, culturales, espirituales como son la historia de vida, el nombre, la genética, el sexo biológico, la sexualidad, los estudios, el trabajo, el

país donde se nace, el lugar donde se vive, etcétera, y algunos de ellos bastantes complejos.

Los seres humanos somos personas individuales y responsables de nuestros actos –en la medida en que somos libres de actuar–, cada uno poseemos un valor particular con una individualidad propia. Esto nos otorga una identidad personal, que se refleja y se proyecta en todas nuestras actividades y en todo lo que nos representa, con una conciencia de persona en el presente y según lo vivido en el pasado, y aún cuando cambian los sentimientos, los pensamientos y la conducta, esa individualidad que nos caracteriza permanece en el tiempo. Ser consciente de que poseemos una identidad propia significa ser consciente de la responsabilidad humana, personal y social que tenemos en la vida; y como fundamento de esta individualidad está el sentido del “yo”, expresando la identidad del alma, puesto que nuestro “yo” contiene una información neuronal y ancestral que conlleva una reflexión del alma sobre sí misma -de

nosotros sobre nosotros mismos- a lo largo de toda la existencia.

El filósofo T. Todorov nos dice que el hombre es por excelencia un ser social y por lo tanto hay un sentido de identidad social que se fundamenta en la conciencia de nosotros mismos, y que es gestada a partir de las relaciones que vamos teniendo con las demás personas. Desarrollamos así un sentido de existencia personal, un “ser individual” y un “ser social” –fundamentado en el “yo”–, integrado con el sentido de “ser orgánico, viviente” –como lo es cualquier animal- y el sentido de “ser divino”, eterno y cósmico.

Por esto la identidad se relaciona también con la aptitud de percibir y satisfacer nuestras necesidades –de acuerdo a la propia personalidad–, la valoración que hacemos de nuestras capacidades y la responsabilidad que poseemos sobre nuestros actos; es decir, la identidad tiene que ver con la confianza, la autoestima y el respeto que tenemos hacia nosotros mismos al interactuar con el mundo. Por esta razón, el sufrimiento o el daño experimentado

generalmente va unido a la pérdida de la objetividad, de la libertad y del sentimiento de bondad; y uno de los peores daños a nivel psicológico que pueden -o podemos- hacernos es el que se relaciona con la humillación.

La humillación es sinónimo de desprecio y su forma más directa es a través del maltrato físico, la tortura o la violación, donde junto con el dolor físico aflora el dolor psíquico de sentirse indefenso frente a la voluntad del otro. También la humillación se ejerce cuando una persona es excluida de sus derechos al interior de un grupo -familiar, de trabajo, de amigos, etcétera-, o cuando su individualidad no es aceptada. ya que cualquiera de estas formas de desprecio, que en ocasiones se ejercen de manera muy sutil, dañan a nivel psíquico la autoconfianza, el respeto y la autovaloración, condicionando la integridad personal y el sentido de identidad.

Por el contrario, conocer lo que cada uno es y profundizar en el propio conocimiento personal es un derecho que no debemos negar a los otros, ni negárnoslo a nosotros mismos; favorecer nuestro propio crecimiento nos produce riqueza espiritual, intelectual y social, y por lo tanto, nos da estabilidad y fortaleza para enfrentar los avatares de la vida. El derecho a la vida conlleva el derecho a poseer una identidad propia, a profundizar en ella y desarrollarla, conocer y conocerse. No olvidemos que la identidad del "yo" se refuerza y se enriquece mediante el autoconocimiento y a través de aquellas experiencias que acrecientan el contacto con uno mismo.

Cuando alguien se da cuenta de que posee información y herramientas vitales para su crecimiento, su autonomía y su bienestar, advierte que estar en contacto consigo mismo es un recurso importantísimo para sobrellevar las injusticias y el daño que nos pueden causar

quienes nos rodean. El autoconocimiento nos da recursos para gestionar el sufrimiento, los recuerdos dolorosos y los miedos del futuro; nos da autonomía para caminar sin cadenas y ligeros de equipaje.

Tomar contacto con nuestra interioridad implica explorarse y experimentarse a sí mismo/a, ser consciente de cómo afloran y se expresan las emociones, de cómo actúa nuestra mente y cómo ejercemos la voluntad; significa tomar contacto con el cuerpo y sentir el modo en que las emociones y la información implícita en nuestro "yo" actúan en él. La búsqueda de este equilibrio entre la interioridad -aquello que sentimos que somos- y la exterioridad -lo que expresamos y la forma como respondemos a los condicionantes externos- es lo que nos conduce a la madurez, a la integridad personal y a vivir construyendo una identidad de acuerdo a la propia naturaleza, y en armonía

con el espíritu.

Hay momentos de la vida en que necesitamos reforzar algunos aspectos de la identidad, como cuando vivimos situaciones humillantes, y nos sentimos bloqueados, dependientes, culpables o indefensos, en situaciones de acoso, muerte de un ser querido, la adolescencia, la menopausia, separaciones, etcétera. Debemos saber que a través del arteterapia podemos encontrar una vía que nos permite clarificar y organizar el mundo personal sin sentirnos violentados o agredidos en nuestra interioridad, además de trabajar la culpa y el perdón, clarificar los miedos y explorar nuestra identidad, reforzando el contacto con nosotros mismos y con nuestro cuerpo.

¡Os deseo a todos un muy buen retorno a la actividad y mucha suerte en esta nueva temporada que se inicia! tm

<http://procreatevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS
y
SESIONES TERAPÉUTICAS
Descubre, Explora y Experimenta
los Beneficios del
ARTETERAPIA
PATRICIA ABARCA
620865224 - procreatevida@gmail.com
HTTP://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM

ROMPEHIELO

Cuarzo verde, símbolo de la sabia naturaleza que hay en nuestro interior

Carla Iglesias

Aqua Aura



Este mineral es muy corriente, maravilloso y poco conocido. Perteneció a la familia de los cuarzos, está formado por mica fucsita y cuarzo. Se confunde normalmente con la aventurina verde, una variedad que se distingue por su crecimiento con inclusiones de pirita.

El cuarzo verde en muchas ocasiones es llamado como "rompehielo". Su propiedad es abrir la corriente energética de una energía estancada, bloqueada por algún trauma. Esta piedra puede ser combinada con cualquier otro mineral, y siempre potenciará la entrada de la energía en el campo áurico de nuestro cuerpo.

El cuarzo verde simboliza la naturaleza sabia que existe en nuestro interior y siempre sabe qué camino seguir, aunque a veces no lo veamos claro; una fuerte intuición nos pilotará por el camino correcto. La fuerza de la madre naturaleza guía este mineral, reconectándonos con la fuerza de la creación.

Este cuarzo es una gran herramienta para la sanación física, para dolores localizados, extrayendo la energía en desarmónica y guiando al cuerpo a través de señales sutiles hacia el camino de la curación. Utilizando pequeños cantos rodados podemos hacer dibujos como mandalas sobre el cuerpo.

Por ejemplo, en una espalda contracturada colocar doce piedras creando una espiral, esa forma combinada con la energía de sanación del cuarzo verde nos ayudará a limpiar y activar la "energía que causa la contractura". Si la zona afectada es más pequeña, podemos aplicar tres cantos rodados formando un triángulo. Como símbolo es importante utilizar la geometría sagrada a la hora de construir los mandalas en el cuerpo. Para em-

pezar, triángulos y espirales es perfecto.

El cuarzo verde debe limpiarse con sal seca, luego lavado con agua y finalmente lo ideal es cargarlo con la ayuda de las plantas: junto a las raíces de un árbol o dentro de una maceta. Siempre deben ser plantas fuertes de hoja verde y nunca utilizar en este caso plantas secas.

También podemos pasar los cuarzos verdes por el humo de incienso y exponerlos con moderación al sol.

En la sanación física son maravillosos los masajeadores de cuarzo verde e incluso los de mica fucsita. Con sus dos extremidades redondeadas podremos hacer pequeños dibujos en las zonas afectadas. Ideales para reflexoterapia.

Los cuarzos verdes tienen la ventaja de ser comercialmente económicos y así nos posibilitan ponerlos en espacios grandes donde se realizan actividades en grupo; piedras de un tamaño grande, sin pulir, donde encontraremos una fuente constante de energía sanadora.

Excelente piedra para los nacidos bajo la influencia de Virgo, el cuarzo verde es un perfecto regalo para cualquier persona que esté en un proceso curativo.

Combinado con una pequeña turmalina negra, puede ser un mineral esencial, clave, en el éxito de una rápida curación.

Una pequeña meditación e interiorización con un cuarzo verde colocado en nuestro corazón, acompañado de una visualización de un sitio especial en la naturaleza, nos puede transportar directamente al encuentro con los devas y guías de nuestra madre naturaleza. Y así facilitará trabajos de sanación y equilibrio a todos los niveles.

La piedra de octubre: jaspe sanguíneo. tm

www.facebook.com/aqua.aura

*Podemos diseñar
todas tus ideas**



Ventas al por mayor.

* Fabricación propia

No cerramos al mediodía.

AQUA URA

Importadores directos de minerales

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

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

DESINTOXICACIÓN SUAVE

*Esperando
la llegada
del otoño*

Pilar Ivorra Ferrándiz

Renacedora, Facilitadora
en Constelaciones Familiares
y Formadora



aprovechando que aún estamos en verano, aunque esperando la llegada del otoño, es una época perfecta para hacer una desintoxicación suave y efectiva de nuestro organismo. Además de borrar los efectos de los excesos (cervicetas de más, comidas familiares copiosas, helados y horchatas sin medida, baños de sol a horas no demasiado recomendables, etcétera), es importante mantener la pureza de los fluidos corporales y para ello nos ayudan los riñones, el hígado, la piel, los pulmones y el sistema linfático, los llamados

emuntorios del cuerpo. ¡Aprendamos a cuidarlos!

En verano algunos podemos notar que nuestras piernas se hinchan y están pesadas, bien, pues podemos aprovechar estar cerca del mar para dar paseos con el agua por encima de las rodillas, y remojarnos dejando que las olas nos golpeen el cuerpo a diferentes alturas. Es un remedio muy eficaz para ayudar al sistema linfático a hacer su función y, además, es agradable y divertido. También sería recomendable tomar una infusión de tomillo y fumarla.

Es también probable que estemos sudando mucho debido a las

altas temperaturas, pues aprovechamos para hacer una limpieza profunda de desechos sólidos, líquidos y gaseosos a través de la piel. Un baño de sal, no en el mar... sería genial, pero aquí necesitamos agua más calentita y más sal, alrededor de un kilo de sal gorda para 100 litros de agua. Y después del baño, ideal una friega con hoja de aloe partida por la mitad a la que, previamente, le habremos quitado las espinas laterales. Finalmente una ducha fría y todavía con la piel mojada, aceite para nutrirla. ¡Seguro que la piel nos lo va a agradecer luciendo suave, tersa y brillante!

Hidratación

Por supuesto, hidratarse en verano es fundamental y a veces no nos apetece beber tanta agua, pues podemos aderezarla con zumo de limón (un limón por litro es más que suficiente), canela y hierbabuena, ¡deliciosa! Y si la queremos endulzar le ponemos un poco de stevia y de paso regulamos la glucosa en sangre. Además de hidratarnos, el limón nos ayudará a limpiar nuestro organismo. Asimismo, como bebiendo más hacemos trabajar más a nuestros riñones, añadir un poco de cola de caballo en la infusión, será de gran ayuda.

En verano cometemos algunos excesos comiendo y bebiendo más de lo que es habitual y nuestro hígado necesita alguna ayudita extra. Si añadimos un pellizco de boldo a la infusión antes referida, habremos solucionado el tema de las digestiones pesadas y el extra de trabajo. Recordemos que el hígado, cuando no funciona bien o está sobrecargado, no da señales de alarma en forma de dolor, pero un buen aviso es estar atentos a nuestros ojos, si empezamos a ver mal, borroso, nos cuesta reconocer a las personas de lejos, etcétera. Antes de ir al oftalmólogo, probemos el boldo.

Estar cerca del mar o en la montaña también nos ayudará a limpiar nuestros pulmones, y si además hacemos algún tipo de ejercicio como andar deprisa, estiramientos, bici, nadar, correr, ¡mejor que mejor!

Adiós al tabaco

Si además decidiste dejar de fumar, una infusión con tomillo y gordolobo te ayudará a sacar las

impurezas de los pulmones para que empieces tu nueva vida de no-fumador sin residuos. También ayudará si estás padeciendo o has padecido un resfriado recientemente.

Así pues, una infusión matinal de tomillo, fumaria, cola de caballo y boldo, endulzada con un par de hojas de stevia, es una manera

fácil y natural de mejorar nuestro organismo y ayudarle a que recupere el ritmo ahora que volvemos al trabajo renovados energéticamente tras las vacaciones. ¡Aunque siempre es buen momento para cuidar nuestros filtros! tm

pilarivorra@gmail.com



Totart
C/ Palleter 81 bajo
Gimnasio GMS
C/ Jacinto Benavente 2
Espai Respira Vida
C.C Nuevo Centro

chi kung

Roberto Rodrigo
formado en Escuela Tantien
tlf. 656950199
valenciachikung.blogspot.com



Pilar Ivorra Ferrándiz



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

pilarivorra@gmail.com
622 270 210



COMPLICACIONES BUCALES

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



Mar Tarazona

Colegiado N° 1794

después de la radioterapia y quimioterapia hay más propensión a que aparezcan **infecciones bacterianas** como la caries y la enfermedad periodontal. Con una buena higiene dental y una dieta sana y equilibrada (alimentación alcalina) podemos disminuir el riesgo de padecerlas.

También hay más facilidad de que aparezcan infecciones por hongos o **candidiasis**.

Se pueden aprovechar las propiedades medicinales que tienen muchos de los alimentos que consumimos a diario.

- El ajo es un antibiótico y antimicótico natural bastante efectivo, evita el crecimiento de hongos

sin afectar al sistema inmune.

Puedes tomar perlas de ajo, preparar tintura de ajo y tomarlo en gotas diluidas en agua o directamente masticar dientes de ajo.

Hay un procedimiento local, se parte un diente de ajo y se coloca uno a cada lado de las mejillas y las encías durante media hora. Hacerlo dos o tres veces por día.

- El aceite de árbol de té es un tratamiento natural y efectivo para curar las candidiasis orales. Se puede agregar 10 gotas de este aceite a medio vaso de agua y hacer enjuagues bucales 3 veces al día.

- El aceite esencial de Citronela de Madagascar tiene propiedades fungicidas, antivirales y antibacterianas. Dos gotas de este aceite tres veces al día en seis gotas de

aceite de oliva para tratar la micosis bucal o digestiva.

- El **áloe vera** es una planta medicinal con una gran cantidad de propiedades como las bactericidas y las fungicidas. Se coloca el gel de **áloe vera** a cada lado de la boca durante diez o quince minutos.

- *El vinagre de sidra, mezclar una cucharada con un vaso de agua tibia y hacer enjuagues bucales durante cinco minutos tres veces al día.

- La flor de saúco, añadir una cucharada o una taza de agua hirviendo y tomar esta infusión dos veces al día. Este remedio resulta muy efectivo tanto para la candidiasis bucal como para la vaginal.

- El aceite de **orégano** puede eliminar afecciones micóticas de

forma efectiva y segura. Se puede utilizar en gotas, dos gotas en una cucharilla de miel o aceite de oliva debajo de la lengua, tres veces al día.

Existen cápsulas oleoaromáticas que contienen aceite esencial de orégano compacto. Se deben tomar dos cápsulas al día, mañana y noche, con una bebida fría durante las comidas.

Otra complicación de mucha gravedad es la **osteorradionecrosis**. Después de tratamientos con altas dosis de radioterapia, existe un riesgo de necrosis ósea asociada a procedimientos quirúrgicos orales, aunque sean simples como las extracciones. En el caso que sea necesario una intervención de este tipo, siempre debe ser después de un año de la radioterapia y con cobertura antibiótica. Si las

dosis de radiación fueron superiores a 6500 RADS/65Gy, puede ser necesario el uso de terapia con oxígeno hiperbárico para estimular la angiogénesis antes y después del tratamiento quirúrgico. De todas formas, lo ideal es que el odontólogo esté en contacto con el radiólogo que haya tratado al paciente.

Niños

Las alteraciones en el crecimiento dental y el desarrollo son complicaciones frecuentes en niños que recibieron quimioterapia en altas dosis y/o irradiación de cabeza y cuello como tratamiento para un cáncer infantil. Puede haber cambios en el tamaño y forma de los dientes, retraso en la erupción de los dientes, y el desarrollo de la cabeza y la cara

podría detenerse sin alcanzar su madurez. Lo mejor en estos casos es, una vez superado el cáncer, ir lo antes posible al odontólogo para el estudio ortopédico u ortodóncico, decidiendo cuándo es el momento idóneo para el comienzo. Es importante trabajar con un osteópata que vaya revisando y tratando al niño durante todo el tratamiento bucal, ya que se obtendrá un mejor resultado.

Apoyo

Por último, todos los profesionales de la salud debemos brindar nuestro apoyo al paciente, escuchándole y dándole todo nuestro cariño para que se sienta lo más acompañado posible en ese momento de su vida. *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

TERAPIA DE SONIDO, VOZ Y MOVIMIENTO

*Una experiencia
única para el cuerpo
y las emociones*

Niqui Vives



La Terapia de Sonido nos ofrece una excelente oportunidad para sanar enfermedades físicas y emocionales, para soltar bloqueos de energía y producir una relajación profunda que sigue teniendo efecto incluso durante los días posteriores al tratamiento.

Como Edgar Cayce pronosticó, el sonido sería la medicina del futuro, y éste es ese "futuro".

Llevo más de 15 años obser-

vando cómo a través de las complejidades del arte, llamándose música, sonido o movimiento, el ser humano es capaz de alcanzar procesos de sanación que ni él mismo podía imaginar.

Nuestro cuerpo es capaz de mostrar todas las emociones, incluyendo todas las subconscientes, de las que gran parte de nuestra existencia no somos conscientes, a través del movimiento inducido y del trance. Este trance solo puede alcanzarse con

el ritmo y el sonido...

La voz es otra de las puertas de un auténtico viaje hacia nosotros mismos, ya que somos poseedores de diferentes voces, según nuestra capacidad de canalizarlas, y ello nos lleva a una comprensión más infinita de lo que somos.

La Formación Integral en Terapia de Sonido Voz y Movimiento está compuesta por todas estas partes, donde podrás experimentar a un nivel práctico, intelectual,

vivencial y chamánico el valor de estas herramientas, que harán emerger de tu persona una potencialidad creativa y fluida.

Puedes, una vez finalizada la formación, utilizar estas maravillosas herramientas en tu trabajo, a nivel personal o de grupo... o simplemente poder vivenciar lo que este extraordinario mundo puede ofrecerte o mostrarte.

Para empezar dedicamos el primer y el segundo módulos al trabajo con la voz, para conocer la teoría de impostación, aprendiéndola desde la fluidez y el arropamiento. Paralelamente, comenzamos con nociones de música y ritmo que, poco a poco, iremos integrando posteriormente en el aprendizaje. Descubrimos también el poder sanador de la voz, tanto a través de nosotros como del grupo hacia nosotros, con experiencias mágicas y enriquece-

doras en todos los aspectos.

Posteriormente, en el tercer y cuarto módulo nos centralizamos en los instrumentos de sonido, para conocerlos, plantear cuál vibra más en nosotros, según nuestro elemento y el suyo. El objetivo es aplicarlos con fundamento y mucho conocimiento, comprender por qué tienen tan alto nivel de sanación. Se verá cada tipo de terapia utilizada hasta hoy, así como instrumentos de autoterapia.

Por fin, en el último módulo se crean situaciones de grupo con el sonido como punto de atención, a través del ritmo, de la voz y por supuesto el movimiento corporal, el cual también habrá sido tema de toda la formación, pero en este caso profundizando en sus características. Observaremos con sumo interés el trabajo rítmico del tambor chamánico

y entenderemos conceptos abstractos, ya que en estos procesos la mente desaparece...

Normalmente, según fechas, se concluye con un concierto terapéutico colectivo, en el que todos los alumnos que lo desean pueden participar, y disfrutar así de los conocimientos adquiridos.

Este aprendizaje está ideado para completarlo en un trabajo profundo y de acercamiento a nuestra creatividad, con desinhibición y poder personal, a través de todas esas herramientas artísticas y ancestrales, que también podrán ser utilizadas en consultas o grupos. Además, se podrán tomar, de forma suelta, por aquellos que no decidan participar en toda la formación.

Se entrega certificado de asistencia. tm

www.terapiadelsonido.com

Formación Integral en Terapia de Sonido Voz y Movimiento

Charla informativa h 19.00
24 de Septiembre

Imparte: Niqui Vives
www.terapiadelsonido.com

*Vida es Movimiento
Movimiento es Energía
Energía es Vibración*

2015-2016



esp*Ai* bl*Anc*

Calle Historiador Diago 18 Valencia - Tel. 619545072 o 689463763 www.espaiblanca.eu

SUEÑOS Y MITOS PERSONALES

*Información vital llega
a través del mundo
onírico, afirma
el psicólogo
Stanley Krippner*

Francisco Peña



el mito es un cuento imaginario que se refiere a asuntos humanos de importancia que afectan al comportamiento cultural, étnico, familiar, o a cuestiones personales, y tiene lenguaje metafórico o simbólico", afirma Stanley Krippner, doctor en psicología, ex profesor de psicología en la Universidad Saybrook, que dirigió durante muchos años el Laboratorio de Investigación del Sueño del Centro Médico Maimónides de Nueva York.

Estudioso de los fenómenos oníricos, Krippner es autor de numerosos libros sobre sueños, espiritualidad, fenómenos paranormales y estudios sobre la conciencia.

Algunas de sus obras están traducidas al español, portugués, francés y alemán. Ha realizado talleres y seminarios sobre los sueños e hipnosis en América, Europa, Asia y Sudáfrica.

"Nuestros sueños están llenos de metáforas, y reflejan nuestros mitos y las relaciones cotidianas", dice, convencido de que "nuestros mitos personales afectan nuestra salud, en forma positiva o negativa", exponiendo que a veces se producen contradicciones.

"Cuando dos mitos entran en conflicto —señala— podemos unir las mejores partes de ambos y desechar lo que no sirve, creando un nuevo mito", y aclara que "en ciertos casos no se da la síntesis; así, llega un nuevo mito y otro

muere".

En ese marco, "es frecuente encontrar personas que se sacrifican con una enfermedad psicósomática sólo por mantener un viejo mito. Con el hallazgo de uno nuevo, el mal puede detenerse". Y asevera que "la cura de un síntoma físico —teniendo en cuenta lo expresado— permite decir que pudo haber una integración y armonización en el nivel psicoemocional, logrando superar, por ejemplo, episodios de ira, rencor o resentimiento".

Krippner establece así una relación de los sueños con los mitos. "Muchos de nuestros sueños son formas de interpretar los mitos personales. Nada es perfecto y los sueños tampoco, pero pueden ayudarnos. Estamos en condiciones de

pedir consejos y respuestas para los problemas a través de los sueños", añade.

Técnica básica

Como técnica básica para trabajar con esa información metafórica que son los sueños, detalla un ejercicio con los siguientes pasos:

- 1) escribir el sueño en tiempo presente, tal y como ocurrió;
- 2) identificar las emociones y sentimientos surgidos en el sueño;
- 3) rastrear elementos similares en la vida cotidiana;
- 4) asociar la temática onírica con esos elementos;
- 5) volver a la estructura narrativa del sueño, pero con las asociaciones que hayan aparecido en el paso previo, y
- 6) identificar la información que transmite el sueño.

Conviene tener sobre la mesa de luz cuaderno y lapicera. "Los sueños son muy frágiles y representan un nivel de conciencia especial. Pasar desde este nivel al ordinario resulta tarea difícil para el cerebro. Por eso, cuando despierten luego de un sueño, de inmediato escriban lo que recuerden", recomienda Krippner.

El psicólogo recuerda que "Jung consideraba que los sueños revelan más que lo que esconden; son mensajeros de la psiquis. Nos enseñan o muestran realidades a tra-

vés de símbolos o metáforas. Sin embargo, no podemos exagerar. Los sueños nos ofrecen parte de la realidad, no toda".

De todos modos, recomienda aprender a recordarlos, "una cuestión de práctica y técnica", y tener en cuenta que soñamos unas cuatro o cinco veces durante la noche. "Cuanto más nos acordemos, mejor", sostiene.

Por otra parte, explica que "cuando se reiteran determinados sueños, éstos indican que nos debemos dar cuenta de algo. La mayoría de las veces es para que aprendamos a tener más control de la vida, sobre formas de actuar, ya sea en lo físico como en lo mental, emocional o espiritual. También, para tratar alguna enfermedad que se padece".

Asimismo, comenta que "en nuestro cerebro las conexiones no son lógicas, sino atemporales, los sueños nos enseñan a través de metáforas, que incluyen entrecruzamientos del presente y el pasado, o personas fallecidas, y que no transcurren en forma cronológica".

Acerca de la existencia de sueños premonitorios, indica que "de vez en cuando hay sueños predictivos, pero son muy raros. La mayoría de los sueños puede explicarse sin necesidad de interpretarlos como premoniciones. Habitualmente, repito, son metáforas. El soñar, por ejemplo, la muerte de un pariente puede significar el cancelamiento de una actitud negativa de parte de quien sueña o de quien es soñado, o también la necesidad de cambiar el tipo de relación entre ambos".

Krippner opina que en los gabinetes de estudio de la psique "trabajamos mucho en los diferentes estados de conciencia, pero poco sabemos aún lo que ocurre en los estados de nuestros sueños", por lo que, en una iniciativa original que propone personalmente habida cuenta de sus experiencias chamánicas, convendría poner "especial atención utilizando el contacto con el *curador interno*, esa parte del subconsciente que nos ayuda a curar. El trabajo con *el curador interno* se hace en conjunto con los sueños y mitos personales". 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

MIGUEL LÓPEZ DELGADO



NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

VIVA LA VIDA S

La sociedad actual se desarrolla como si el tiempo fuera un recurso limitado. Esta relación malsana, sostiene Carl Honoré, tiene cura con lo que propone la "revolución de la lentitud". La clave, estar en armonía con uno mismo, así se puede fluir en un estado dinámico sin lucha. Y advierte que lo "fast" deshumaniza

-Hace poco volví a leer un texto sobre wu wei, un aspecto de la filosofía taoísta que propone fluir sin luchar, algo que suena muy "slow".

-Para mí la filosofía slow siempre ha sido una metáfora, una forma de expresar muchas cosas que van más allá de la velocidad en sí. Implica una forma de vivir más humana que depende del contexto. Eso de fluir sin luchar tiene mucho eco de lo que es la lentitud. Cuando uno está en un estado slow es como estar en un estado flow, que propone el húngaro Mihály Csíkszentmihályi, y significa estar en armonía, en sintonía contigo mismo, con el propio metrónomo. Allí encuentras esa condición de poder avanzar, de fluir, nadar, como iluminado, en un estado dinámico sin lucha. La vida "fast", rápida, genera muchas chispas y resistencia, porque deshumaniza.

-Supongamos que te encuentras cara a cara con los dueños de las corporaciones que alientan el consumo y el estilo fast, ¿qué les dirías?

-Les haría una pregunta sencilla: ¿por qué? Detenerse y reflexionar con mucho tiempo por qué están haciendo lo que están haciendo. Ojalá lleguen a entender que ello no tiene sentido o valor, que les conviene buscar otro camino. El punto de partida siempre es plantear la

gran pregunta, por qué, a la que con mucha frecuencia no nos enfrentamos al estar en el cómo, dónde, cuánto... apoyando un modelo socioeconómico fracasado. Puede abrir caminos hacia otras formas de ser, de vivir.

-¿Cómo cambió tu actitud ante el tiempo?

-Antes tenía una relación neurótica y malsana con el tiempo, lo veía como un recurso limitado. Siempre corría, cada vez más rápido, para aprovechar la explotación de ese recurso. Eso me llevó a una carrera contrarreloj, todo se convertía en un sprint de cien metros. El gran cambio fue cuando me di cuenta de que había llegado al punto de leerle cuentos a mi hijo con una lectura dinámica. A partir de ese momento empecé a repensar lo que era el tiempo y su significado. Ahora tengo una relación más fluida y sana, más elástica, no uso más reloj, no cuento los momentos, los minutos o segundos; en lugar de contarlos, los vivo. Y no trato de hacer lo más posible y rápido, sino hacer las cosas lo mejor posible. He revertido la ecuación, antes privilegiaba la cantidad a la calidad y ahora para mí la calidad reina.

-¿Eres puntual?

-Soy muy puntual. Es una cuestión de respeto: si no

DA LOW



"Muchos tienen miedo a decir no y terminan diciendo sí a todo, cayendo en el carrusel de estar siempre corriendo", afirma Carl.

Aurelio Álvarez Cortez

soy puntual, estoy quitando tiempo al otro, generando así una reacción en cadena. Si yo te quito tiempo, tú harás lo mismo con tu próximo entrevistado, etcétera. Para que todos podamos convivir la puntualidad es un elemento importante en el trato social. Es una cuestión de modales, de hacer las cosas bien. Además es un asunto cultural; soy anglosajón, vivo en Londres, la puntualidad británica es casi "sagrada". A los ingleses les frustra mucho cuando van a España o a países latinos, donde la gente es muy impuntual, les genera estrés. Cuando gestiono mi tiempo, me hace falta un poco de estructura y disciplina. Hay que buscar un equilibrio.

-Lo preguntaba porque no usas reloj y pensaba "Carl tendrá sus trucos para el manejo del tiempo".

-Tengo dos trucos. Uno es la puntualidad biológica; si me preguntas qué hora es, puedo decirte con bastante exactitud, con un margen de error muy pequeño. El segundo truco es mi teléfono móvil, que lo tengo en el bolsillo o en un bolso. Un reloj a la vista cambia la relación que tienes con el tiempo: provoca un poco de ansiedad, cuentas los segundos, te aceleras. Al principio, hace diez años, quitarme el reloj fue un experimento. Al segundo día me di cuenta que había cambiado mi

Quién es

Carl Honoré es un galardonado periodista, autor y orador TED. Escocés de nacimiento, se crió en Canadá y actualmente vive en Londres. Embajador trotamundos para el Movimiento Slow, The Wall Street Journal lo llamó "un portavoz en la demanda de la lentitud". Después de trabajar con niños de la calle en Brasil, fue corresponsal en Europa y América del Sur para publicaciones como The Economist, Observador, Miami Herald, El Tiempo y National Post.

En español ha publicado los siguientes títulos: "Elogio de la lentitud", "Bajo presión" y "La lentitud como método".

Su web oficial es www.carlhonore.com

relación con el tiempo en forma sana.

-De algún modo, hablas de saber organizarse.

-Es como el arte de la creatividad, por ejemplo. Para ser creativo, uno debe tener una cierta estructura, ciertos parámetros. Artistas de todas las disciplinas lo han reconocido: uno tiene que aprender los parámetros de la pintura, música, etcétera, para luego trascenderlos. Eso mismo sucede con el tiempo, necesitas cierta estructura, parámetros, para poder vivir con un espíritu más fluido y con mayor libertad. Suena paradójico, pero no lo es. Sin estructura sobreviene el caos. Esto de vivir lento, "slow," implica una cierta autonomía, control del propio tiempo. Pero hay que evitar que esos parámetros o estructuras se vuelvan más importantes que la vida misma. Es la trampa en la cual muchos caemos porque la estructura termina siendo el pequeño dios ante quien nos ponemos de rodillas: la agenda o la estructura "manda". Dentro de unas pautas, desarrollo autonomía temporal, fluidez con el tiempo, con calma, haciendo las cosas tranquilamente, bien, y disfrutándolas.

-Para ti, ¿cómo haces para diferenciar lo que es importante y lo urgente?

-No tengo una fórmula mágica, lo percibo internamente, hago mucho caso a lo que me dicen mis entrañas. Pienso en el largo plazo, ¿dentro de seis meses esta tarea habrá sido importante o no? No digo "urgente". Si la respuesta es sí, es importante, le dedico el tiempo que merece. A menudo, ante las presiones cotidianas, las prisas de los demás, estamos contagiados por el virus de la prisa, no miramos hacia el horizonte, somos prisioneros en este momento y perdemos la visión más amplia y de largo plazo. Al surgirme una duda con respecto a una tarea, tomo un momento de reflexión. Hasta hoy no me he equivocado, he elegido bien entre lo importante y lo que no lo es.

-Confías en tu sabiduría interna.

-Sí, es un proceso interno, pero entiendo que cada persona, y me incluyo, es imperfecta. Podemos equivocarnos, entonces también le pregunto a un colega, a mi mujer, un amigo, para que me dé su opinión. Si no estoy ciento por ciento seguro, consulto a otro. Son dos dimensiones, una técnica que utilizo con dos etapas.

-Esto significa a veces saber decir no.

-Sin duda, gran parte de la revolución "slow" es reivindicar el arte de decir no, un arte perdido porque muchos tienen miedo a decir no y terminan diciendo sí a todo, cayendo en ese carusel de estar hiperocupados, siempre corriendo. Decir no puede provocar miedo, ansiedad, incertidumbre... Es el precio que debemos pagar para vivir bien y recuperar ese arte de vivir. Fue una de las cosas que más me costó al principio reaprender.

-Empezabas a vivir tu propia vida y no la de otros.

-Claro, con esto volvemos a la palabra clave que es autonomía, al decirle sí a todos y a todo terminamos cediendo el control, sacrificándolo en el altar del miedo, por agradar a los demás. Hay una cita que me gusta mucho de Warren Buffett, el multimillonario norteamericano, que dijo una vez: "La gran diferencia entre las personas exitosas y las muy exitosas es que éstas dicen no a casi todo". No quiero dejar la impresión de que este hombre es mi oráculo, pero es interesante el sentimiento que expresa.

-También hay que aprender a dar marcha atrás, en contra de la idea muy extendida de "tirar pa'lante".

-Sí, eso le cuesta a la gente porque "dar marcha atrás" es casi una expresión peyorativa. "Ir para adelante" suena positivo, moderno, dinámico, y es una estupidez. Hay momentos en que conviene cambiar de rumbo porque nos hemos equivocado de camino o porque es más eficiente en el mediano y largo plazo. Es algo similar al tabú que existe contra la lentitud, hay que avanzar sí o sí. Decir que existe un solo rumbo me parece un infantilismo.

-Ir a por todas, cueste lo que cueste, está escrito en la cultura de la lucha.

-La lucha termina siendo un valor en sí mismo, simplemente el hecho de estar luchando parece significar hacer algo bueno. Culturalmente, tenemos que desafiar esa tiranía de creer que si algo implica mucho esfuerzo, lucha, dolor, sangre y sudor, es algo de mucho valor. En algunos casos puede ser verdad, pero en otros no. Ir corriendo, sacar adelante a toda costa, son términos que están muy presentes en la jerga de la calle y que generan un obstáculo mental, psicológico, aun cuando sentimos en los huesos que nos haría bien pisar el freno, retroceder. Y no lo hacemos por inercia o miedo, vergüenza, culpa, muchas razones estúpidas.

-En una sociedad de pocos responsables...

-Y cada vez más. No es un monopolio de este siglo, pero ahora hemos amplificado esa cultura. Se ve cada vez más en el mundo de los negocios, la economía. Si miramos lo que hicieron los bancos sin pagar ningún precio, los políticos... Los tenemos muy presentes y, gracias a las redes sociales y los medios de comunicación, todo ha salido a la luz. Esto provoca una cultura del cinismo, la sociedad piensa que el mundo es así y no lo podemos cambiar. "No me importa nada, sigo defendiendo lo mío y que los demás se vayan al diablo", es un gran peligro perder la esperanza de poder cambiar el mundo y superar la falta de responsabilidad y ética. Se trata, digamos las cosas como son, de la cultura de impunidad. Lo que hemos visto en los mercados financieros, en Wall Street y la City de Lon-

dres, hace eco de la impunidad que se ve en los países más corruptos del mundo. A mi juicio, debemos seguir trabajando para que esto no continúe y cambiar los paradigmas, los modelos y la cultura.

-¿Sigues pensando que ser lento es ser optimista, a pesar de todo esto?

-Soy una persona genéticamente optimista. Quizá por ello me he comprometido con este trabajo, para elogiar la lentitud. Hay que ser optimista porque si miramos las dos caras de la moneda, la otra, la del "fast", es un estamento muy poderoso, con tradición y cultura muy arraigadas. Admitamos que es muy fácil perder el optimismo frente a ese desafío.

-¿Cómo te nutres de optimismo?

-Con dos cosas. Por un lado, he vivido el cambio en mi vida personal. Entiendo que esto puede provocar una transformación a nivel individual, personalmente. Y por otro, por mi posición en el movimiento slow, recibo todos los días cartas, e-mails, llamadas telefónicas, por Skype, de gente que está triunfando con la lentitud, viviendo mejor con sus familias, en empresas, comunidades, colegios, etcétera. Cuando decae mi optimismo, siempre llega algún mensaje de un rincón del mundo diciendo "esto me ha cambiado mi vida" y cuenta cómo y por qué. Ello me llena de energía, de buenas vibraciones y ganas de seguir luchando.

-Has dicho alguna vez que la familia vacuna contra las prisas.

-La familia consiste en relaciones humanas y éstas no se pueden acelerar. Hemos podido impulsar con velocidad casi todo en el mundo, menos las relaciones afectivas; lo hemos intentado a través de las redes sociales, pero los vínculos humanos requieren tiempo y atención al otro. Por eso hoy día las personas no se enamoran más rápido que hace cien o doscientos años. Estos procesos tienen un tiempo universal que nunca cambia. La familia obliga a frenarnos, a ralentizar, y en este sentido funciona como una vacuna, inoculando contra el virus de la prisa. Se ve sobre todo en las culturas latinas, donde la familia ocupa un lugar más importante, céntrico, que en las culturas anglosajonas, más individualistas. Sé que también esto va cambiando en los países latinos, pero todavía ustedes lo han preservado más que nosotros, lo he vivido, viajo por allí. El volver a casa para charlar con la madre, pasar un rato con la abuela... esas cosas son lentas, no puedes conversar más rápidamente con tus seres queridos, no podemos escuchar más velozmente, ¡es imposible! Hay que conectar con la otra persona, armonizar con su ritmo de hablar para forjar una relación real, humana.

-¿Cómo te ven en tu familia?

-Vivimos esta filosofía todos los días. Mis hijos no tienen agendas abultadas, les controlamos el uso de pantallas electrónicas, pasamos mucho tiempo juntos y momentos lentos, charlando, comiendo, dando un paseo... Es algo que mis hijos han conocido y vivido. Pero ahora, como son adolescentes, empiezan a mirar a sus padres con un filtro un tanto escéptico e irónico. Si hago algo que puede parecer un poco rápido, me dicen "yo conozco un señor que dice...". Saben muy bien como tomarme el pelo.

-¿Quién te ha inspirado últimamente?

-Una mujer, en Princeton (EE.UU.), que hace dos meses dejó un cargo importante para ser la directora de un colegio de Manhattan, de prestigio y con grandes recursos. Quiere transformarlo en un colegio slow. Es absolutamente increíble, fantástico, maravilloso. He sido una inspiración para ella a través de mi trabajo y contactó conmigo. Hace un mes nos conocimos en Brooklyn y pasamos un día charlando. En septiembre daré una charla a los empleados y los alumnos, y el mes próximo lo haré para los padres. Es genial tener un laboratorio de la educación lenta, sobre todo en un entorno como es Manhattan. Me llena de entusiasmo, estoy expectante de ver cómo va este tema en el mundo real.

-Tú también das charlas en escuelas en Londres.

-Sí, lo hago periódicamente en muchos colegios de Inglaterra, incluso en el Eton College, el más conocido del mundo. Allí tengo un contacto, Mike Grenier, housemaster, que es junto conmigo uno de los fundadores del movimiento Slow Education (Educación Lenta) y está experimentando con la filosofía slow en sus aulas. Eton es el non plus ultra, tiene mil años, formó 19 primeros ministros británicos. Están muy interesados en el tema de la lentitud. Últimamente, ese ámbito educativo está generando mucho optimismo, ganas y energía.

-¿La idea fundamental del movimiento slow se ha actualizado?

-Sigue siendo lo mismo: sin que se trate de hacer las cosas a paso de tortuga porque sería absurdo, significa hacer las cosas a la velocidad adecuada, correcta, conscientemente, con calma, calidad y cariño. Vivir plenamente.

-Y este mes tienes una novedad.

-Lanzo un podcast con entrevistas que he realizado a figuras interesantes en el mundo slow, que hacen cosas importantes en todos los ámbitos, el educativo, el tecnológico, el laboral...

-¿Compartes la idea de que hemos venido a este mundo para disfrutar?

-Estoy contigo plenamente, somos del mismo equipo. [tm](#)

LOS PIES DE MARILYN

Recordar lo que ya somos a través del yoga

Víctor M. Flores

Instituto de Estudios del Yoga



*d*esde la noche de los tiempos, a la belleza se le ha atribuido la misma dignidad y altura que a la bondad y a la misma sabiduría. Bello es aquello con lo que denominamos a lo que universalmente agrada, porque es en sí armonioso y además despierta nuestro deseo o estimula nuestros sentidos. El cosmos se expresa, de hecho, en formas armónicas y en estructuras que, aunque sean irregulares, mantienen una medida proporcionada derivada de la simetría exac-

ta de sus estructuras atómicas.

Sin embargo, la belleza no es objetiva: los griegos lo estructuraron dentro de un canon, los renacentistas prestaron especial atención al cabello, Botero a las formas ondas y grasas... La belleza cambia según el devenir histórico y el patrón que considerábamos aceptable en una década, en la siguiente se convierte en motivo de crítica, incluso ejemplo de mal gusto. Puede cambiar y reinventarse en una semana, como también recuperar lo caduco. Es una belleza de consumo.

Platón decía que la belleza no

podía ser de consumo porque no podía depender de aquello que se veía, puesto que el cuerpo no es sino la cárcel del alma. La percepción sin embargo de esta *belleza real* y, por lo tanto, de la *bondad real* pasa por una educación de los sentidos.

Marilyn no pasó a la historia por su *bondad real* sino por su *belleza irreal*. Últimamente he visto un buen número de fotos de Marilyn en asanas de yoga, en distintas sesiones y a lo largo de tiempo, lo que parece implicar una práctica más o menos asidua o al menos un conocimiento más allá de unos

cuantos *shoots* ante una Nikon.

Según el yoga, sistema absolutamente espiritual y por lo tanto permeable a cualquier dogma que apunte al crecimiento del ser humano sin casarse con ninguna religión, además de un Absoluto (Brahman) compuesto indiferenciadamente (como la sal en el agua) por Energía (Shakti) y Conciencia (Shiva) y que identificamos en la naturaleza como Hembra y Macho, hay una estrategia denominada Mahat dedicada al orden del mundo y también al caos ilusorio (Mâyâ) que produce el juego de seducción entre la Shakti, loca por crear, y el Shiva, empecinado en desvelar el juego de su amante alquímica. Esa separación a nivel cósmico es una separación igual de intensa a nivel atómico, a nivel humano pues.

El sistema Shamkya, filosofía padre de los deliciosos Upanis-

hads (de los que Schopenhauer diría " *fueron el alivio de mi vida y serán el alivio de mi muerte*") y padre teórico del yoga, los denominaría Prkriti (naturaleza) y Purusha (Esencia).

Podríamos derivar pues que la belleza irreal no es sino la manifestación de la Shakti y la bondad real es la manifestación del Shiva, ambos imprescindibles para la cópula mística que vuelva a fusionarlos en un único ser andrógino e indiferenciado. Esa *belleza irreal* es el motor esencial del despertar y es el yoga el que, a diferencia de Platón, no consideraba al cuerpo como *cárcel* del alma, sino como *despertar* de ésta, dado que por muy irreal que sea, en nuestro velo de tinieblas, dentro del mundo Mâyâ es real, tangible, manipulable y puede permitirnos las técnicas imprescindibles para que el alma se encuentre consigo mis-

ma, ascendiendo de sí a sí misma.

Nuestro nombre no identifica lo que realmente somos. Cualquier demagogo, líder político, publicista o guía espiritual nos lo dirá, pero en el día a día de nuestra existencia, aunque sea la del sueño de un durmiente, nos identifica, nos da una consistencia y permanencia en nuestro entorno, nos permite ser aunque no seamos lo que realmente debamos recordar, dado que el yoga no consiste en que alcancemos algo, sino que *recordemos lo que ya somos*.

Marilyn no era Marilyn, trascendía a ella misma, con conciencia de ello o no. Incluso con yoga o sin yoga. Su riqueza y libertad interior permanecería en su reino interior, lejos de esa constante mercantilización de la vida que no posee ni belleza ni bondad. tm

www.institutodeestudiosdelyoga.com

Escuela Floral Larimar

Curso de Constelaciones Familiares y Conexión de Corazón

MÓDULO PRINCIPAL:

Constelaciones y Sistemas Arquetípicos

-Año Familiar - Dar y Tomar - Culpa e Inocencia -

-La Jerarquía -Padres e Hijos (abortos -adopción -hermanos -abusos)

-La Pareja - Lo que Enferma y Lo que Sana - Grandes Conflictos

(guerra - asesinatos - la religión - suicidio -drogadicción -anorexia)

-La Sombra y los Caminos de la Enfermedad -

Arquetipos Masculino y Femenino -Símbolos Arquetípicos - Mitología Básica

MÓDULO PRINCIPAL II:

Conexiones Corazón Unificado

Conexiones Arquetípicas - La Ascensión y El Corazón Unificado

MÓDULOS MONOGRÁFICOS

1- Desbloqueo Energético: Emociones Atrapadas Cuerpo Emocional -

Técnica de la Línea Temporal - Desbloqueo Emocional con Testaje Pendular e Imanes.

2- Técnica de Armonización Aura y Chakras - Aura y Chakras -

Trabajo de Defensa Energética -Desbloqueo Cuerpo Energético

y Anulación de Contratos

3- Introducción a la Gemoterapia y Aceites Esenciales.

4- Preparados Homeopáticos con Símbolos y Agua -

Desbloqueo Energético Puntos Acupuntura y Chakras con Símbolos.

5- Metafísica para la Abundancia y la Prosperidad.

Curso Básico de Nutrición Ortomolecular

Aprende a gestionar tu salud y tu nutrición para uso personal y profesional mediante los estudios más avanzados en nutrición y fitonutrientes.

- 1 - Fundamentos de la Nutrición Ortomolecular
- 2 - Teoría holística e Integral del Naturopata y Naturopatía
- 3 - Principios generales de la Nueva Medicina Germánica
- 4 - Dieta, Intest, desintoxicar. Terreno tóxico
- 5 - PH y síndrome de acidez metabólica
- 6 - Análisis de alimentos tóxicos más comunes: lácteos, azúcar, gluten, etc.
- 7 - Diferentes tipos de dietas y teorías sobre alimentación
- 8 - Propiedades y perjuicios de los principales alimentos
- 9 - Proteínas
- 10 - Hidratos de Carbono
- 11 - Grasas
- 12 - Fitonutrientes
- 13 - Vitaminas y minerales
- 14 - Suplementos especiales
- 15 - Suplementos para cada edad: niños, personas mayores, deportistas
- 16 - Introducción a la espaguería y la homeopatía
- 17 - Sales de Schüssler para su uso en diferentes patologías

COMENZAMOS EN SEPTIEMBRE
MATRÍCULA ABIERTA
48 HS. DE FORMACIÓN



Raquel Cabo González

Contacto: 606 106 876

info@raquelcabo.es



RESILIENTES

queremos ofrecer una nueva mirada sobre historias de seres humanos que descubrieron otra manera de sentir la vida a pesar de transitar por experiencias que trastocaron su existencia: enfermedades, muerte de seres queridos, quiebras económicas, accidentes, persecuciones de todo tipo. Todos ellos

constituyen testimonios valiosísimos de superación vital, cantos a posibilidades de renacimiento maravillosos".

Esta es la *tarjeta de presentación* de las responsables de Frente al Espejo (www.frentealespejo.es), Lurdes Reina y Silvia Velando, para quienes "toda prueba vital profunda es una iniciación que vamos atravesando en diferentes fases: hay un antes, un durante y después de...", y por eso

quieren acercar "a esas personas que han vivido increíbles pruebas y que han hecho de ellas otro modo de vida, una oportunidad".

Precisamente, destacan, "en lugar de habitar en el lamento han aprovechado la desventura como oportunidad para transformarse positivamente y ejercer una influencia en su entorno". De allí que todos sus entrevistados tienen un punto en común: de la supervivencia antes de la prueba han pasado a la *vida* después de ella.

Con el mismo énfasis expresan que "resurgir está en nuestra mano y quienes se levantan con coraje tras estas experiencias es a quienes admiramos". Frente a la cámara, a cargo de Joan-Arel, pasan personas que "como el Ave Fénix, renacen en una profunda transformación espiritual, que va más allá del cuerpo y la mente y dejan huella en el alma de los demás, haciéndonos partícipes de que siempre, siempre, hay otra oportunidad. Esa es la gran riqueza de la vida".

Lurdes Reina es terapeuta psicocorporal de orientación junguiana, escritora (autora de "Nacer a sí mismo", Ediciones Natural), naturópata y diplomada en el Método de Liberación de Corazas (MLC), máster en Dirección de Comunicación por la UAB y diplomada en Planificación y Dirección Empresarial por Esade.

Silvia Velando es periodista y divulgadora, especializada en temas humanistas, del despertar de la conciencia y el desarrollo personal; presentadora del programa "Escuela de vida", por Radio 4 (RNE), dirige la agencia de prensa ZOË Comunicación dedicada a impulsar el trabajo de personas y proyectos, que desde la creación de una nueva cultura basada en el talento y la creatividad, introducen valiosos elementos de cambio en la sociedad. tm

REIKI DAY 2015
<http://reikimundialvalencia.jimdo.com>

27 September
Valencia

2015 Año de Fuego y Luz
 Centro La Pexina

Conferencias Prácticas
 CHIKUNG
 TIAN AI QI GONG

Talleres Low cost

Iniciaciones REIKI Usui gratuitas

INICIACION MUNDIAL REIKI WANG GRATUITA!

del 6 de noviembre al 21 de febrero de 2016



Escuela De Chamanes

FORMACION EN CHAMANISMO PRACTICO®

**¡TEN ÉXITO EN TU TERAPIA YA,
PIERDE EL MIEDO, REFUERZA TU MEDICINA
Y CONSIGUE POTENTES SANACIONES!**

**10ª
EDICIÓN**

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PRÁCTICO E INTENSIVO nº1 en español

¡¡Iníciate en Chamanismo e impulsa tu Vocación!!

- ¿Quieres acceder a métodos de sanación verdaderamente profundos y potentes para impulsar tu desarrollo personal y espiritual?
- ¿Tienes experiencias realmente extraordinarias de forma espontánea pero no las entiendes ni sabes qué hacer con ellas?
- ¿Sientes una llamada hacia el chamanismo aunque no sabes por qué?
- ¿Te sientes atascado con algunos casos y quieres potenciar tu terapia para conseguir más éxito con tus clientes?
- ¿Sabes que tienes un don sanador o te falta seguridad en tus sesiones porque trabajas de forma intuitiva? ¿Necesitas estructura y confianza?



¡¡Se puede solucionar!...en la Formación En Chamanismo Práctico® - ESCUELA DE CHAMANES:

- Aprenderás técnicas de sanación muy potentes utilizadas por los chamanes de todo el mundo
- Empezarás a aplicarlas desde el primer momento y serás **SÚPER- EFECTIVO** en tus sesiones
- Vas a ganar fuerza, autonomía y confianza en tu terapia gracias a los **RESULTADOS** a corto plazo que conseguirán tus clientes. ¡¡Le darás impulso a tu Don Sanador!!
- Trabajarás con la potencia sanadora de los Espíritus sin miedo, de forma segura y estructurada. En ningún momento se utilizan plantas psico-activas
- Recibirás asesoramiento durante dos meses una vez terminada la formación

Es necesario haber asistido al el taller "Aprendiz de Chamán" que se facilita el fin de semana del 9 de octubre para participar en esta formación

Teléfono: 615 856 360 - email: info@eopteia.es - www.eopteia.es

CULTIVAR LA PACIENCIA

Cosas que parecen irrelevantes son muy importantes y no se toman en cuenta a diario

Daniel Ferminades
Fundación Impulso de
una Nueva Vida



nos damos cuenta de que perdimos la paciencia, generalmente, cuando ya la perdimos, porque no podemos ver lo que no hemos vivido. Si somos sinceros cuando observamos nuestra historia, vemos muchos momentos en los cuales perdimos la paciencia, por eso nos damos cuenta de que no vive en nosotros.

Podemos esperar a que se presente una situación en la cual volvamos a perderla, para después lamentarnos, arrepentirnos y pensar cómo podemos evitarlo. Nunca vamos a evitar lo que ha sucedido, pero sí podemos ver cómo evitarlo en un futuro. Siempre va a depender de que pongamos atención para no caer. Solamente estando atentos es que vamos a ver.

Si estoy teniendo una vida tranquila, poniendo todo el corazón en lo que estoy haciendo, y una situación hace que pierda la paciencia —es un momento específico, bien marcado—, es en ese momento cuando tengo que estar atento para no caer. Si caí, para volver atrás es difícil, ya me tomé, de alguna manera, una fuerza que me llevó a perder el equilibrio.

Tengo que prestar atención para ver qué dejo entrar y qué sale de mí.

Si entendí que tengo que obrar con paciencia, debo poner atención en toda situación, a que lo que salga de mí sea atendido con paciencia.

Es fácil atender con paciencia las cosas que nos gustan, y es complicado atender de la misma forma las que no. Sabemos que hay cosas que, sin agradarnos, las tenemos que hacer y que los demás hacen cosas

que no nos agradan, y eso nos puede hacer perder la paciencia. Lo que no podemos cambiar es lo que pasa en la vida de los otros, tenemos que cambiar lo nuestro. ¿Cómo podemos hacerlo? A partir de la atención. Uno tiene que tener el convencimiento y la conciencia en su espíritu para que sea la fuerza del espíritu la que aplique esa modificación y atención.

Hay que entender por qué no es conveniente perder la calma.

Cuando la pierdo, todo se vuelve turbio, se nubla, se oscurece, no veo con claridad, no puedo hacer lo que debo, cometo equivocaciones, es todo más complicado. Si estoy obrando de esa manera, no me beneficia a mí y tampoco a los demás. Primero me perjudico, y luego también al otro, a partir de aquello que me ocasionó daño.

Empiezo buscando equilibrio y entiendo lo que es la justicia en mi vida, desde mi propio obrar. A partir de ahí, veo cómo puedo llegar a manifestarlo con los demás, estando en paz con todos, sin perder la calma. Si no la tengo dentro de mí, no he podido conectarme lo suficiente, para alcanzar esa paz que es eterna.

Muchas veces alcanzamos paz en una meditación, pero suele ser momentánea. Como todas las condiciones estaban dadas para estar en paz no era difícil alcanzarla, lo que había que conseguir era acallar un poco la mente.

Cuando queremos sostener y alcanzar esa paz en un ambiente en donde no controlamos a las personas, y cada una en su libre albedrío hace lo que considera o le resulta conveniente, es en donde me expongo con mi trabajo interno para ver cómo puedo integrarme o colaborar para que haya una relación más amorosa en ese entorno. Depende de lo que conseguí en mi interior, tiene que ver con toda una serie de trabajos que uno tiene que hacer en su vida, que lo van llevando a tener calma y paciencia.

Cuando entiendo el porqué de las cosas, veo que lo que están haciendo los demás, que me hace perder la paciencia, es porque no tienen el Amor en su corazón que les permita ver con claridad. Cuando entiendo el origen, comienzo a tener paciencia.

Esto va surgiendo desde un trabajo de atención constante en todo lo que estamos haciendo.

Hay cosas que parecen irrelevantes, que son muy importantes para poder llegar a aquello que se tiene en claro, pero que no se toman en cuenta a diario. Hay pequeños detonantes que nos llevan a perder la paciencia.

Sembrar, atender, alimentar.

Cultivar también tiene que ver con sembrar, con atender, con alimentar. Tiene que ver con la observación constante sobre lo que estamos cultivando, para poder entender qué es lo que necesita para crecer sano.

Toda mi atención tiene que estar puesta en hacer con paciencia todo lo que encaro. Es un trabajo, es atención, disposición y entendimiento.

No soy una persona que está en camino de desarrollar paciencia, si cada vez que la pierdo, me arrepiento. Estoy siempre en lo mismo, me arrepiento por lo que ya hice, lo hecho, hecho está, no lo puedo cambiar. Si debo cambiar, para no volver a caer. Siempre depende de la atención.

Todo lo que estamos haciendo, tiene que ser llevado adelante con Amor, siempre.

Cuando entiendo esto, veo que la paciencia es algo que no tengo que perder. Todo lo que aparezca como ego, que me lleva a pensar tan solo en atender mi necesidad, tiene que ir desapareciendo. tm

El autor participará del X Contigo Somos + Paz, que este año tendrá lugar el domingo 20 de septiembre en el Teatro Nuevo Apolo, de Madrid

11ª EDICIÓN



Taller De Iniciación "APRENDIZ DE CHAMÁN"

del 9 al 11 de Octubre 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.eopteia.es - info@eopteia.es - Tel. 615 856 360
Formación Para Sanadores

EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO

*El acceso a espacios
alternativos de
manifestación,
que muestra parte
del potencial humano*



Pau Hernández

Lejos de los mitos y aspectos fantásticos que se pueden recoger en textos y relatos sobre estas experiencias, esta capacidad natural en el ser humano ofrece la posibilidad de acceder a espacios alternativos de manifestación (planos paralelos) en los que se puede acceder a un tipo de conocimiento y experiencia del Ser, que muestra, sin lugar a dudas, parte del potencial

humano que normalmente queda relegado y olvidado por la atención exclusiva que se le presta al plano físico y a su vehículo asociado (cuerpo físico).

Cuerpo es posible mediante la activación de un cuerpo sutil al que se conoce como "cuerpo energético", inherente a todo ser humano, que en vibración es similar a la frecuencia de los planos a los que este cuerpo puede acceder, de la misma forma que el

cuerpo físico posee una vibración parecida a su plano asociado: el plano físico. Estos planos son tan completos y complejos como lo es el plano físico, con tantas posibilidades de acción como ofrece el plano físico, sin embargo sumidos en leyes que trascienden a la comprensión racional de éstos, como puede ser la atemporalidad, por poner uno de tantos ejemplos que podemos encontrar.

Uno de los motivos por los cua-

les es tan anhelado el logro de generar las Experiencias Fuera del Cuerpo de forma consciente y con control es porque, a través del acceso a estos planos de manifestación, se puede obtener información propia, contrastable y precisa de la misma persona que accede a la experiencia.

Técnica

Uno de los grandes objetivos que han tenido estudios serios sobre estas experiencias es encontrar la fórmula, la técnica para generarlas y controlarlas. Si se ha leído acerca de éstas, es posible encontrar decenas de técnicas que se ofrecen para generar la experiencia. Ante esto, sería necesario entender que, si es una técnica lo que genera la Experiencia Fuera del Cuerpo, entonces, aplicada por cualquier persona, la experiencia acontecería. Sin embargo, esto no es así. Esto nos aboca a la conclusión inequívoca que no es la técnica lo que genera el acceso a la experiencia, sino que debe haber otras variables que permitan el acceso a estos planos de experimentación. Para aclarar este punto, vamos a analizar el siguiente ejemplo: el cuerpo físico, en términos generales, está funcional en el plano físico porque sus órganos internos, su sistema nervioso, su sistema respiratorio, etcétera, están funcionales y eso es lo que le otorga operatividad. Si sus órganos internos o alguno de sus sistemas internos no funcionasen correctamente, este cuerpo físico no podría estar funcional y operativo en el plano físico.

Es importante entender que este "cuerpo energético", capaz de acceder a las Experiencias

Fuera del Cuerpo, también posee su propia anatomía y que, de la misma forma que el cuerpo físico, también posee "órganos internos" sutiles y sistemas de canales que, si están operativos, permiten que este cuerpo energético sea competente para actuar en los planos en los que es afín. Es decir, si el "cuerpo energético" está funcional, de forma natural accederá a las Experiencias Fuera del Cuerpo porque son su medio, el lugar donde actúa de forma natural, de la misma forma que el cuerpo físico de forma natural opera en el plano físico porque es su medio natural.

¿Todo el mundo puede generar las experiencias fuera del cuerpo?

Sin lugar a dudas, la respuesta es "sí". En realidad, no hay que generar la experiencia, sino activar el "cuerpo energético". Una vez activo, el acceso a las Experiencias Fuera del Cuerpo acontece de forma natural, puesto que es parte de la naturaleza humana y que todo ser humano posee este "cuerpo energético"; lo natural es que se acceda a los

planos de manifestación donde éste es afín. Es importante reflexionar y pensar que los planos donde este "cuerpo energético" puede acceder, están ahí de forma permanente, de la misma manera que el "cuerpo energético" forma parte de la estructura natural del ser humano. Lo único que hay que hacer para acceder con plena conciencia y control hacia las Experiencias Fuera del Cuerpo es reactivar este cuerpo sutil que permite el acceso a esos planos de manifestación.

El acceso a las Experiencias Fuera del Cuerpo es una vía de conocimiento inherente a toda persona. Activarlas y que pasen a formar parte del día a día requiere de la activación del "cuerpo energético", cuerpo sutil que forma parte también de todo ser humano.

Estas experiencias y el acceso a la información personal a través del "cuerpo energético" están al alcance de la mano, lo mismo que lo está este artículo, respecto al cuerpo físico. **tm**

www.pauhernandez.com

EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO - (VIAJE ASTRAL)

Método acces
Para la activación de las Experiencias Fuera del Cuerpo
conscientes y con control
Pau Hernandez

CONFERENCIA INFORMATIVA GRATUITA:
2 de octubre a las 20:00h en el centro "Fundación XAM"
Av. Pérez Galdós, 38. C.P. 46008 Valencia
Imprescindible confirmar asistencia en el teléfono: 662.66.00.95

CURSO INTENSIVO EN VALENCIA:
7, 8, 14 y 15 de noviembre. Información en:
www.pauhernandez.com - tlf. Método ACCES®: 662.66.00.95
info@pauhernandez.com

Three small photographs showing people in a workshop setting.

MARBELLA, CAPITAL DEL YOGA

Congreso de la Costa del Sol, del 18 al 20 de septiembre



el Palacio de Congresos de Marbella será nuevamente escenario del Congreso de Yoga de la Costa del Sol, que organiza por noveno año consecutivo el Instituto de Estudios del Yoga que dirige Víctor M. Flores (Senge Dorje). Del 18 al 20 de este mes se darán cita profesores, artistas, músicos e intelectuales a este evento que tiene carácter **gratuito**, con independencia de linajes, escuelas o federaciones.

Gustavo Plaza, destacado experto de la práctica y estudios de los diferentes caminos del autodesarrollo de la mística oriental y estudios filosóficos de la India, abrirá oficialmente el congreso, cuyo programa se da a conocer a continuación.

Programa

El **viernes 18**, a las 18.30, en el **salón de actos**, acto inaugural. Palabras de Gustavo Plaza. En la sala Máster, a las 17, sadhana inaugural de Gustavo Plaza, y a las 18.45, Lori Sjollem, "Anusara Yoga". En la **sala 2**, 18.30, Maribel Rincón, "La esencia del Yoga, Bhakti, vedanta, amor y conocimiento"; 19.30, Paulo Akhasico, "Regresiones y vidas pasadas: conecta con tu maestro anterior". En la **sala 3**, 18.45, Carlos Petronci, "Amar y trascender con la danza". En la **sala 4**, Iskon, "Ma-

hamantra". El **sábado 19**, en el **salón de actos**, a las 17, Taller de Bollywood "Aaj ki Party meri taraf se (Hoy invito yo a todos a la fiesta)". En la **sala Máster**, 10.30, Harkirat Kaur Khalsa, "Yoga Kundalini Celestial"; 12.30, Belinda Christensen, "Just do Yoga"; 16.30, Surya Swarupa, "Kripalu Yoga"; 18.00, Susana Blanco, "Nutriendo tu ser: invocando a Bhuvaneshwari" (taller de pago, 10€); 20.30, Inga Maria Kreisheimer, "Anusara Yoga en expansión". En la **sala 2**, 10, Victoria D'Omil, "Hipnosis colectiva"; 11.30, Emilio Alonso, "Numerología Bioneuroemocional"; 13, Ana Postigo Sánchez, "Iniciación a la meditación y frecuencia theta"; 16.30, Tiscar Romera Parra, "Cómo comprender el para qué de la enfermedad"; 17.30, Sandra Ruiz Torres, "Bioenergética y atención plena: los caminos del cuerpo senda de vida o supervivencia"; 19, Ananda, "Kriya Yoga". En la **sala 3**, 10.15, Petra Lindros, "Slow Flow"; 12, Samantha y Devi; 13.30, Nati Deprati, "Ashtanga Yoga"; 16, Julia Rodríguez: "Mindfulness Yoga"; 17.30, Victoria Stoyanova, AMRA: "Yoga del corazón"; 19, Acroyoga con Patricia Sanagu (taller de pago, 5€); 20.30, Guru Jiwan Kaur, "Enseñanzas de Kundalini Yoga". En la **sala 4**, 10.15, Juan Carlos Russo, "Masaje thai"; 12, Naylín Núñezk, "Adelgaza con conciencia"; 13.30, Miriam Aguilar "Jivamukti Yoga"; 16.00, Ángela Viejo Palacio, "Yoga en pareja y masaje thai"; 17.30, Amba

Radha, "Hatha Yoga ancestral"; 19, Juan Carlos Márquez, "Yoga para que el cuerpo sonría"; 20.30, Pablo D'Alóia, "Relajación guiada con visualización y cuentos tibetanos".

El **domingo 20**, en la **sala Máster**, 10.30, Gustavo Plaza, "La tradición de los Himalayas" (taller de pago, 5€); 13, Inés Romero, "Yoga con Ines"; 16.30, Miguel Bonal Almagro, "Meditación dinámica de Osho", En la **sala 2**, 10, Emilio Alonso, "Simbología ancestral para retomar el poder en nuestros días"; 11.30, Mariam Busto, "Yoga y memoria corporal"; 13, Neomistic, "Vete a tomar conciencia"; 16, Susana García, "La misión de la vida y la conexión con el ser". En la **sala 3**, 10.15, Eliza Boshezcova, "Yoga para embarazadas"; 12, Sat Jaswant Guru, "Meditación celestial"; 13.30, Tiago Rochas, "Rocket yoga"; 16.00, Araygua Simrau Pal Kaur, "Somos mandalas en movimiento"; 17.30, Deva Kumar, "Jay Hanuman Handstand". En la **sala 4**, 10.15, Miriam Lier, "El despertar del Maestro: la glándula timo"; 12, Sergio Baranov, "Zyong-Shin Yoga"; 13.30, Pilar Valencia, "Anusara: Tiempo de yoga"; 16, Marian Busto, "Yoga chino"; 17.30, Carola Polo, "Iyengar Yoga". En salón de actos, 18.45, acto de clausura.

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



Renovamos nuestro logo, el diseño de la web y también detalles de la revista en papel... Algunos cambios para seguir siendo **tú mismo**

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



TIEMPO LIBRE



No te preocupes,
enfádate si quieres!

Ajahn Brahm
Kairós

Te reírás a gusto cuando mires a la vida con estas historias del monje budista más fino y agudo de estos tiempos. Historias breves que nos deleitan con una sabiduría intemporal y que beben de su propia experiencia, con una profundidad y una inspiración inesperadas.



La flor de la vida en ti
Andreas Beutel
Obelisco

Esta obra, basada en las enseñanzas de Drunvalo Melchizedek, nos lleva a un viaje por nuestra historia y a una sutil red de vibración, información y energía en el fondo de nuestro mundo. En ella aprenderemos los distintos elementos de la Geometría Sagrada, que se manifiesta en el lenguaje de las formas de la naturaleza.



El cuerpo recuerda
Bette Rothchild
Elefthería

Las personas que han sido traumatizadas conservan una memoria implícita de eventos traumáticos en sus cerebros y cuerpos. Esa memoria se expresa a menudo en la sintomatología del trastorno de estrés postraumático: pesadillas, flashbacks, reacciones de la persona traumatizada que se niegan a ser ignoradas.



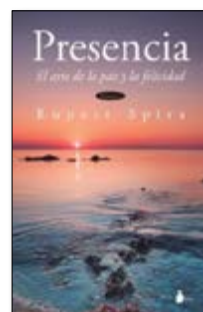
Universo de emociones
E. Punset, R. Bisquera
y PalauGea

Universo de Emociones
Aprender a gestionar emociones es la base del aprendizaje social y emocional. Para ello es imprescindible identificarlas previamente. Más de 300 emociones se representan para visualizar algo tan abstracto como son las emociones, que se vuelven visibles para ayudar a su mejor comprensión.



Lo que me gusta de mí
David R. Hamilton
Urano

Una original propuesta: convertir el amor a uno mismo en un proyecto vital. El doctor Hamilton recurre a sus conocimientos de neurociencia para proponer técnicas contrastadas que transformarán la percepción que tenemos de nosotros mismos. La autoestima es una condición natural.



Presencia
Rupert Spira
Sirio

Una meditación sobre la naturaleza esencial de la experiencia. A lo largo de esta exploración se van destapando capas de sutileza y significado cada vez más profundas. El objetivo es llegar a una felicidad y paz inefables, que no sean el resultado de atesorar personas, objetos, ni tan siquiera estados mentales.

el escaparate

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 4, conferencia especial "Iluminar mis sombras", por Patricia Mayer, profesora de Meditación Raja Yoga y miembro del equipo de coordinación en Madrid. El día 9, "Dimensiones del silencio"; el 16, "Dulcificar nuestro carácter"; el 23, "La intención determina el karma", y el 30, "De la moralidad a la verdad". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

APRENDIZ DE CHAMÁN.

Taller de iniciación, 11ª edición.
Del 9 al 11 de octubre, a cargo de Martín Ribes y Ana Pérez.
En Jérica (Castellón).
Información y reservas:
615 856 360, info@epopteia.es

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. Alquiler de sala de 35m2. para actividades, con parquet (aforo de 25 personas). Abrimos los sábados por la tarde.
c/ Quart, 52 - bajo, 46001 Valencia
963 922 057,
www.libreriaarcano.es

CANALIZACIÓN MEDIÚMNICA.

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

ESCUELA FLORAL LARIMAR.

Comienzan en septiembre los cursos de Constelaciones Familiares y Conexión de Corazón, y Básico de Nutrición Ortomolecular. Formaciones avaladas por Cofenat.
Contacto: 606 106 876,
info@raquelcabo.es

TERAPIA DE SONIDO, VOZ Y MOMIENTO.

El 24 de septiembre, a las 19, en Espai Blanc, C/ Historiador Diago 18, charla informativa de la Formación Integral Terapia de Sonido, Voz y Movimiento, a cargo de Niqui Vives.
Informes, 619 545 072,
689 463 763, www.espaiblanc.eu

ENEAGRAMA DE LA PERSONALIDAD.

El jueves 24 de septiembre, a las 19, José Luis Rosa ofrecerá la charla "Eneagrama de la Personalidad" en la librería Aurè, calle de la Nave 6, 46003, Valencia.

IX CONGRESO



DE

yoga

COSTA DEL SOL

18, 19 Y 20 DE SEPTIEMBRE 2015

PALACIO DE CONGRESOS
DE MARBELLA



INSTITUTO
DE ESTUDIOS
DEL YOGA



revista

tú mismo

www.congresosdeyoga.com