

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 98

OCTUBRE 2015



LA AUTÉNTICA
NATUROPATÍA

SANTOSHA,
EL ARTE
DE CONTENTARSE

QUIÉN ERES
EN ESENCIA

VICENTE MERLO

EL FILÓSOFO, SEGUIDOR DEL LEGADO ESPIRITUAL
DE SRI AUROBINDO, PRESENTA NUEVO LIBRO Y
COMPARTE LA VISIÓN DE LO QUE LLAMA SABIDURÍA
INTEGRAL, CONOCIMIENTO Y GRATITUD

TALLER DE COCINA ENERGÉTICA "ALGAS, LAS VERDURAS DEL MAR"

2 de OCTUBRE, a las 10.30 hs.

Aportación: 5 €

Imparte: MAVI MOLL.

CHARLA INFORMATIVA SOBRE MINDFULNESS

6 de OCTUBRE de 19 hs.

Imparte: LUIS ALEJANDRO CASTELLÓ y CÉSAR.

Entrada libre

TALLER DE COCINA ENERGÉTICA "ALIMENTACIÓN DE OTOÑO"

23 de OCTUBRE, a las 10.30 hs.

Aportación: 35 € (imprescindible reservar plaza)

Imparte: MAVI MOLL.

RETOMAMOS NUESTRAS CLASES DE YOGA

Inicio: 5 de OCTUBRE, de 16 a 20 hs.

Lunes, de 17.30 a 19 hs.

Miércoles, de 19.30 a 21 hs.

Imparte: DURGA MAYA.

INICIO DEL PROGRAMA MINDFULNESS

20 de OCTUBRE, a las 19 hs.

Todos los martes. Ocho sesiones

Aportación: 240€

Imparte: LUIS ALEJANDRO CASTELLÓ Y CÉSAR.

Actividades semanales de **BIOBANZA, YOGA...**
Infórmate en **TIENDA**

También consultas de **NATUROPATÍA,**
FLORES DE BACH, FISIOTERAPIA,
ACUPUNTURA, REFLEXOLOGÍA
y **MASAJE METAMÓRFICO**

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

www.dieteticaesencial.com - info@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
Amba Radha
Manuel Villaplana
John David
Emi Zanón
Graciela González

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 #98

Octubre 2015



bienestar

- 04** APRENDE A LIBERAR TUS EMOCIONES TÓXICAS.
- 06** JASPE ROJO, SANGUÍNEO.

soma

- 10** DIENTES PERDIDOS.
- 12** SANTOSHA, EL ARTE DE CONTENTARSE.
- 14** LA AUTÉNTICA NATUROPATÍA.

interiores

- 20** DESCUBRE QUIÉN ERES EN ESENCIA.
- 22** GESTIONA TU ESTRÉS.

la otra realidad

- 26** DESTINADOS A SER O NO SER.

tiempo libre **30.**

- el escaparate **31.**

APRENDE A LIBERAR TUS EMOCIONES TÓXICAS

El inconsciente funciona más con símbolos que con palabras

Patricia Abarca
Matrona, Doctora
en Bellas Artes y Máster
en Terapias Expresivas



Los antropólogos concuerdan en que las civilizaciones antiguas percibían el cuerpo como algo más que un mero organismo biológico, creían en la relación existente entre la mente, el alma y el cuerpo. Las comunidades tribales descubrían el sentido de la vida no sólo a través de lo mental, para ellos era fundamental sentir las emociones, sentimientos y procesos que afloraban a través del cuerpo. Para poder sobrevivir tenían que sentir e intuir además de pensar, por eso utilizaban rituales y bailes en los que conjugaban lo corporal, lo intuitivo y lo espiritual para conectarse con los dioses, trascender y sanar mediante la liberación y la expresión de las emociones. De igual modo, como sabemos, las antiguas civilizaciones orientales practicaban esta experiencia de comunión del cuerpo, la mente y el espíritu como un todo, y de manera integrada con la energía del universo.

La sociedad occidental, en cambio, durante siglos ha tendido a enfocar el cuerpo como algo me-

ramente biológico, la mente como puramente racional, dejando en segundo plano el alma y el espíritu. Sin embargo, en las últimas décadas científicos y psicólogos, secundados por los avances de la neurobiología, han descubierto que cuerpo, mente y espíritu se integran en un todo, interactuando entre sí a través de una misma energía. Pero aún falta tiempo para que esto se arraigue en la sociedad y en la vida cotidiana, actualmente se sigue dando más importancia a lo externo que a lo interno: al cuerpo físico y a la imagen más que a lo emocional y a lo espiritual. Se da más valor al intelecto y al hacer que al sentir, a lo superficial e inmediato que a lo profundo, hasta tal punto que vivimos en una vorágine de roles y exigencias, ajenos a nuestra verdadera naturaleza, que nos están haciendo perder la capacidad de contactar, identificar y verbalizar nuestro mundo emocional. Nos obligamos a adaptarnos a un ideal que nos tiraniza, viviendo en función del "deber ser", como expone la psicología Alejandra Rodríguez. Un "deber ser" indicado por

la sociedad y la moda del momento, como un modelo de comportamiento que hay que cumplir a como dé lugar, desarticulando así la noción que tenemos de nosotros mismos y descentrando nuestra forma de actuar.

No nos damos cuenta de que estamos dañando nuestra psique —y también nuestro espíritu— al no descargar de manera adecuada emociones como la frustración, la rabia, la ira, la impotencia, el miedo, y aún peor, tampoco nos permitimos expresar aquellas emociones placenteras que por moda o usanza la propia cultura nos impide que expresemos, transformándose entonces el cuerpo en la única vía de escape; de esta forma se explica el incremento de enfermedades somáticas que han aparecido en las últimas décadas. La respuesta somática del cuerpo emerge como un intento de solución del conflicto emocional, pero finalmente termina enfermando el organismo: la energía de las emociones que no ha podido descargarse adecuadamente necesita expresarse aunque sea de

forma tóxica, y lo hace transitando solapadamente por los órganos.

Últimamente ha aumentado la alexitimia tanto en hombres como en mujeres; es decir, personas que son incapaces de identificar y expresar verbalmente lo que sienten, esto ocurre porque han bloqueado su sentir emocional creando una barrera para así evitar que les hagan daño. Se ha observado que la alexitimia tiende a asociarse con enfermedades como la bulimia, la anorexia nerviosa o la fibromialgia, entre otras. La fibromialgia es una enfermedad que lleva años estudiándose sin encontrar una explicación orgánica; algunos autores concluyen que los puntos sensibles de dolor significan una amplificación del sistema nervioso central y otras teorías hablan sobre anomalías en las neurohormonas. Lo que sí es claro es que las mujeres que padecen fibromialgia son mujeres perfeccionistas que quieren cumplir de manera impecable "el deber ser", mujeres con una historia de sufrimiento emocional que han silenciado su dolor, guardándolo para sí y negándose a expresar lo que sienten. Del mismo modo, se está reconociendo en muchas otras enfermedades la relación que éstas tienen con conflictos psicológicos no resueltos, como las alergias, algunos tipos de cáncer o las que tienen que ver con alteraciones de carácter autoinmune.

Debemos aprender a expresar lo que sentimos, hablarlo y no silenciarlo, ya que este silencio puede llegar a tener un costo altísimo. El biólogo chileno Humberto Maturana nos dice que el lenguaje puede modificar las estructuras biológicas ya que cada persona genera y construye una teoría interior de su propio cuerpo, y si esa mirada interior se trabaja de manera adecuada podría modificar la realidad material del mismo. Hablar de lo que sentimos parece fácil, pero no lo es:

primero es necesario identificar lo que se siente, ser capaz de tolerarlo, evaluarlo, para luego nombrarlo y describirlo. Debemos aprender a contactar con lo que sentimos y además saber expresarlo; necesitamos comprender que lo que nos lleva a enfermar no siempre proviene del exterior, muchas veces lo que predispone a la enfermedad procede de nuestro propio mundo interno sin tener conciencia de ello.

Es importantísimo expresar verbalmente lo que sentimos, y aun mejor si añadimos al lenguaje otras vías expresivas, para explorar lo que tenemos dentro y liberarlo adecuadamente. Las emociones son nuestra forma de comunicación más primaria, más importantes que las palabras. Si las palabras no son secundadas por emociones se convierten en palabras falsas y no creíbles.

Sabemos que el inconsciente funciona más con símbolos que con palabras, por eso el uso de expresiones

artísticas —como la escritura, el dibujo, el trabajo con recortes de papel o con arcilla, entre otros—, si es realizado con un sentido de autocomprensión como ocurre a través del arteterapia, facilita el contacto con el inconsciente, el reconocimiento de las emociones, la reflexión a través del lenguaje y la canalización adecuada de las mismas.

Contacta con tu cuerpo, siente tu interior y luego describe lo que sientes mediante palabras, formas y colores. No olvides que *una imagen dice más que mil palabras*, siendo además un medio seguro para explorar aquellos conflictos que no sabemos o no nos atrevemos a explicar mediante el lenguaje. A través de las imágenes podemos expresar ese cúmulo de información que llega al inconsciente desde el cuerpo, las hormonas, el sistema nervioso y por supuesto también desde nuestro espíritu. 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

JASPE ROJO, SANGUÍNEO

*El renacer
de la vitalidad*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Los jaspes son una gran familia de minerales de los más variados colores. Su nombre viene del griego y significa "manchado", por eso a veces es tan difícil identificar sus distintos tipos.

Vinculado al mes de octubre, el jaspe que más nos interesa es el llamado sanguíneo o jaspe rojo. Su tono opaco, rojizo oscuro, sin vetas y tono uniforme lo hacen especialmente adecuado para trabajarlo en decoración (jarrones, figuras, etcétera).

Antiguamente era recomendado para las personas que se sentían débiles, física y emocionalmente. En realidad, el jaspe es uno de los principales minerales de fuerza y vitalidad, pero sin carácter agresivo. En gemoterapia normalmente para la falta de vitalidad

se indica la piedra granate por representar la energía del segundo chakra, pero pocas veces se tiene en cuenta que es un mineral que estimula el sistema nervioso central, lo cual hace que no sea recomendado para personas con tendencia a la exacerbación o irritación. En cambio el jaspe, al no conectar con la energía de la agresividad, se recomienda incluso a niños.

Otra importante propiedad del jaspe rojo es que al combinarse con una esmeralda, estimula las conexiones neuronales, agilizando la energía mental y potenciando la energía de la memoria.

Una cualidad del jaspe rojo en el cuerpo físico es la de sanar la piel después de un golpe. Si frotamos suavemente el mineral sobre la zona afectada, con-

seguiremos que la sangre circule nuevamente, evitando así el moratón.

Por su fuerte potencia de movimiento energético, este mineral es perfecto en las casas para "despertar" rincones estancados, bien colocando piedras en bruto o bien haciendo círculos de ocho cantos rodados.

El jaspe sanguíneo es una piedra sin cristalización o geometría, lo que a veces la hace poco atractiva a nuestros ojos. Actualmente, en el comercio especialmente se encuentran pequeños cantos rodados, lo que nos invita a dejar volar nuestra creatividad a la hora de construir objetos de decoración, como jarrones de cristal llenos de piedras... o incluso piedras pegadas en una madera o soporte a modo de mandala (dibujo energético), y así obten-

dremos bonitas figuras de adorno, confeccionadas por nosotros mismos, que de otro modo difícilmente conseguiríamos.

Todas las piedras de jaspe que elijamos deben ser perfectamente limpias con agua y jabón neutro, y después expuestas a dos horas de luz solar.

Este mineral necesita un mantenimiento de limpieza y recarga una vez a la semana. También lo podremos dejar en sal seca toda una noche después de una importante sanación y le irá fenomenal pasarlo por el humo de un incienso.

Descubrir las propiedades de un jaspe rojo es también entrar en contacto con nuestra propia capacidad curativa. Siempre que nos encontremos apáticos o desmotivados para emprender cualquier proyecto, encontraremos en

él un importante aliado.

Este mineral estimula y equilibra de forma positiva a los nacidos bajo el signo de Escorpio, enseñándoles que en el rencor solo encontrarán estancamiento.

La fuerte energía de confianza en uno mismo renovará y alegrará a cualquier persona que se acerque a este mineral, consiguiendo en pocos días un resultado que tal vez con una medicina química lleva años intentando.

El jaspe nos acerca su alegre energía para enseñarnos que todo estancamiento lleva a la tristeza y que en la alegría del movimiento muchas veces está la solución de un problema o situación.

Piedra de noviembre: topacio imperial. 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

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

PARECIDAS PERO DIFERENTES

Intolerancias y alergias alimentarias

Olga Lava Mares

Kinesióloga y Formadora
de Terapeutas



hay muchos tipos de malestar que una persona puede experimentar y no pensaría que están directamente relacionados con la alimentación. Algunos de los síntomas como el cansancio, las migrañas, los dolores musculares o articulares, pueden deberse a una intolerancia o una alergia alimentaria.

Normalmente podemos comer una gran variedad de alimentos sin problemas. Sin embargo, en un porcentaje de la población hay

determinados alimentos o componentes de alimentos que pueden provocar reacciones adversas. La probabilidad de padecer alergias alimentarias es mayor en los niños cuyos padres tienen antecedentes. Como medida preventiva se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de sufrir alergias alimentarias, en comparación con aquellos bebés que son alimentados con preparados para lactantes.

Ante todo tenemos que aprender a diferenciar entre lo que es alergia o intolerancia. La *alergia alimentaria* es una forma especí-

fica de intolerancia a un alimento o uno de sus componentes, que activa el sistema inmunológico. Un alérgeno provoca una serie de reacciones en cadena, entre ellas la producción de anticuerpos. Dichos anticuerpos provocan la segregación de sustancias químicas, como la histamina, que produce síntomas como picor, moqueo, tos o trastornos respiratorios. Frecuentemente las alergias a los alimentos se heredan y se detectan en los primeros años de vida. Aunque se pueden dar reacciones alérgicas a cualquier alimento o componente del

mismo, algunas se dan más frecuentes que otras. Los alérgenos alimenticios más comunes son la leche de vaca, los huevos, la soja, el trigo, los crustáceos, las frutas y los frutos secos como los cacahuetes o nueces. Y aunque los aditivos alimentarios no suponen ningún problema para la mayoría de la gente, un número reducido de personas con determinadas alergias pueden ser sensibles a algunos aditivos, como ciertos colorantes o sulfitos.

Afortunadamente la mayoría de las reacciones alérgicas a los alimentos son relativamente leves, excepto en el caso de un número reducido de personas que experimentan una reacción grave con peligro de muerte, que se conoce como anafilaxis. Entre el resto de síntomas más frecuentes se encuentran los respiratorios, como moqueo, estornudos, tos; cutáneos como inflamación en labios, boca o garganta, urticaria, picazón, eczema; gastrointestinales como dolor abdominal, diarrea, náuseas, cólico, vómitos, etcétera.

La *intolerancia alimentaria*, en cambio, afecta al metabolismo, pero no al sistema inmunológico del cuerpo. Puede tener síntomas muy similares a los de una alergia (náuseas, diarrea y dolor abdominal), sin embargo el sistema inmunológico no interviene en las reacciones que se producen. La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes, a veces se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento sin que se den síntomas, pero si se no se retira de la dieta al final se terminará comprometiendo la salud de los intestinos, la mucosa y la flora intestinal, entre otros.

Las dos causas más comunes de intolerancia alimentaria son la lactosa (azúcar que se encuentra en la leche) y el gluten (proteína que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y la avena, aunque existe controversia en estas últimas y es algo que se está investigando actualmente).

Podemos detectar si existen alergias o intolerancias alimentarias con el test de alimentos de Kinesiología. Las pruebas son realmente sencillas y 100% fiables cuando el testaje muscular está hecho por un profesional experimentado. Una vez tenemos la información acerca de los alimentos que producen intolerancia, la recomendación común para todos los casos será retirarlos de la dieta, al menos entre 4 y 6 meses, para que el cuerpo pueda desintoxicarse y con ayuda de algunos

suplementos como probióticos, L-glutamina o fitoterapia el intestino se regenera y gradualmente desaparecerán los síntomas. *tm*

El 7 y 8 de noviembre se dictará en Valencia un Taller de Kinesiología en el que se podrá aprender a trabajar con el testaje muscular de forma fiable y precisa, y realizar test de alimentos.

Es una gran oportunidad para averiguar qué alimentos te están favoreciendo o cuáles deberías dejar de consumir para mejorar tu bienestar. Este curso está dirigido a profesionales de las terapias o a cualquier persona que tenga curiosidad en aprenderlo.

Imparte Olga Lava.

Infórmate en www.olgalava.com, o en el 679 320 928. Además, dará una charla de Kinesiología el 3 de noviembre, a las 18, con entrada libre y gratuita en el Herbolario Navarro, calle San Vicente 63, Valencia.

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

PRÓXIMOS CURSOS:
 Ciclo Formativo de Kinesiología
 Intensivo Kinesiología Básica
 Taller de Test de Alimentos
 Taller de Test Muscular
 Kinesiología del Alma

CLASES REGULARES:
 Yoga y Espalda Sana
 Integración Emocional
 Meditación y Autocrecimiento

CONSULTA DE:
 Kinesiología
 Flores de Bach
 Esencias de Rosas
 Aromaterapia Egipcia
 Hipnosis Terapéutica
 Test de alergias alimentarias
 Biomagnetismo Holográfico
 Bioingeniería Cuántica
 Sanación Akáshica
 Reiki Unitario
 Homeopatía
 Fitoterapia
 Psych-K

Infórmate en la web:

www.olgalava.com

Pide cita:
 679 320 928
olgalava@hotmail.com

OLGA LAVA MARES

DIENTES PERDIDOS

*Cómo recuperar
el equilibrio perdido
en nuestra boca.
Primera parte*



Mar Tarazona

Colegiado N° 1794

ninguna opción es buena, ya que todas tienen ventajas e inconvenientes, pero lo que no hay que hacer es dejar vacío el espacio del diente perdido ya que no mantendríamos el equilibrio oclusal necesario para nuestra salud bucal y corporal.

Todas las piezas dentarias deben estar en perfecto equilibrio para evitar que la articulación temporomandibular se sobrecargue. Cuando este equilibrio se rompe por la pérdida de dientes o malposiciones dentarias, se crea un síndrome de maloclusión que

hace que unos músculos de la cara se contraigan más que otros, o que lo hagan de manera distinta, o bien que el paciente mastique más de un lado que de otro, provocando una atrofia muscular por el lado que menos utiliza y una hipertrofia muscular compensatoria del otro lado.

A través de la articulación temporomandibular la mandíbula entra en desequilibrio, el cráneo va a tomar una posición anómala, que sobrecarga la columna cervical, y en un intento de adaptación, provocará malposiciones a nivel dorsal, con el consiguiente dolor de espalda y una variedad de sín-

tomos, dependiendo de la afectación de la articulación.

El odontólogo debe buscar la causa con precisión y realizar los tratamientos adecuados: tallados selectivos para equilibrar la oclusión cuando hay interferencias, ortodoncia cuando hay dientes o muelas mal posicionados, prótesis cuando hay ausencia de piezas dentarias o férulas de reposicionamiento cuando sean necesarias.

Aparte de influir posturalmente, la pérdida de dientes implica cambios en la forma de masticar. Hay una trituración insuficiente de los alimentos, desaprovechando al

máximo los principios esenciales que contienen. El paciente tiene que aprender nuevos patrones de movimientos masticatorios por la pérdida de los propioceptores del ligamento periodontal de los dientes (que controlan la intensidad de las fuerzas masticatorias) y por las diferencias morfológicas entre la prótesis y los propios dientes que producen problemas dinámicos durante la masticación. En el desdentado total se vuelve a un patrón de deglución infantil, utilizando los músculos periorales y la lengua para ofrecer apoyo a la mandíbula. Esta falta de estabilidad mandibular dificulta la deglución de saliva y del bolo alimenticio, dando lugar a atragantamientos y alteraciones digestivas.

Otro factor a tener en cuenta es el estético ya que hay alteraciones

faciales debido a la falta de dientes. Disminución de la dimensión vertical, se pierde altura del tercio inferior de la cara, envejeciendo el aspecto de la persona. Hay una pérdida de soporte óseo para los tejidos perioorales, labios distorsionados; hundimiento labial, pérdida de expresión labial y boca ensanchada; cambio en el perfil facial, acentuándose la discrepancia entre las dos arcadas debido a los distintos mecanismos de reabsorción en ambos maxilares, la parte superior se queda hundida mientras que la inferior parece sobresalir. Todos estos cambios pueden afectar socialmente a la persona: sale poco de casa para evitar el contacto social, intenta hablar lo mínimo posible o es incapaz de mantener relaciones íntimas porque le preocupa besar o relacionarse con personas que no

están al corriente de su problema oral. Es muy importante ayudar a la persona para que esté satisfecha de su aspecto físico y no pierda la autoestima.

También hay cambios en la fonación, el desdentado total pronuncia mal los fonemas o sonidos linguodentales y labiodentales.

Idealmente toda pieza dental perdida debería de ser sustituida en un periodo prudencial de tiempo para que las piezas vecinas o antagonistas no cambien de posición. Además la lengua y las mejillas tienden a invadir el espacio antes limitado por las piezas dentales, cuanto más tiempo tardemos en reponerlas más tardarán los tejidos blandos (lengua y mejilla) en ocupar su sitio, sin invadir el espacio masticatorio. 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

SANTOSHA, EL ARTE DE CONTENTARSE

Una actitud interior positiva ante cualquier circunstancia

Amba Radha
Profesora de Yoga



del contentamiento surge la suprema felicidad", escribió el sabio y yogui Patanjali hace unos milenios, desde entonces poco o nada ha cambiado.

¿Quién no quiere ser feliz, auténticamente feliz, puramente contento, albergar una tranquila alegría permanente? Que levante la mano, por favor.

De eso nos viene a hablar este bellísimo y apetitoso concepto "Santosha", palabra sánscrita que significa contentamiento. Uno de los

Niyamas, segundo anga, parte de las ocho que componen el Patanjali Yoga, también conocido como Raja Yoga o Ashtanga Yoga. Los Niyamas son las reglas éticas u obligaciones personales, el equivalente en yoga a aquello que debe ser hecho, los mandamientos.

Si tan solo nos contentáramos con lo que es, con las cosas como vienen, si amáramos sin esperar, sin querer cambiar aquello que amamos... ¡Patanjali aplaudiría desde su cielo!

Pero qué puedo decir si cuando no hay trabajo lloramos por dentro

y cuando hay trabajo nos quejamos porque no tenemos tiempo, y cuando no, queremos más dinero. Si cuando nos aman, queremos ser amados de otra manera; cuando amamos no queremos amar con todo el corazón, no sea que nos lo lastimen y duela y haya que curarlo después; o cuando llueve "hace mal tiempo" y las hierbas que no queremos en nuestro jardín son "malas hierbas"...

Llegados a este punto una panteira negra se despierta en el interior y grita ¡basta, basta y basta! Un gran stop al sin sentido. No más quejas,

no más expectativas, no más "ya, pero...", "yo creo", "yo quiero", no más miedo, no más separación, ¡no! Pero, ¿qué digo? Ni siquiera "no más", aceptación, por favor.

Algo dentro de ti sabe que los deseos del ego son incontables, que siempre quiere más y las cosas diferentes a como son; desde el momento en que aquel pequeño infante miraba al cielo y se hacía preguntas, muy dentro sabes que hay un orden mayor, que hay un conocimiento que se nos escapa, un porqué por el cual todo sucede de una manera determinada y, tirando del refranero, no hay mal que por bien no venga ni mal que cien años dure.

Acuérdate, algo se fue, sufriste, lloraste, te pensaste solo, tristeza... Y hoy miras atrás y agradeces tanto que las cosas pasaran así. De allí devino tu éxito, gracias a eso conociste a esa persona, aprendiste y comenzaste a caminar por senderos nuevos y sí, todo por aquel gran "mal". Curioso mal que bien te trajo. ¡Bendito mal!

Sin irme hacia Úbeda, santosha y me río de mis penas, santosha y respiro en momentos de tensión, santosha y se acaba el drama. Se cierra el telón. Silencio.

Y más de dos y tres siguen pensando que el yoga es estirarse como un gatito. No sólo es eso, señores, no sólo eso.

¿Y si nunca nos hubieran enseñado las palabras "bueno" y "malo"?

El yogui camina el sendero del medio, con ecuanimidad, olvidando aquellos que van al pico y al valle, cogiendo los que van rectos por la meseta. Eso es contentarse con la lluvia y el sol, con el lirio y el diente de león, con el tiempo para uno y con no tener tiempo alguno, con la abundancia de dinero y la escasez. Contentarse en el placer y en el dolor.

Realizamos esto solamente a través de la práctica y el desapego, como bien nos dicta el ancestral sabio, el querido Patanjali. Que nos da esas dos palabras clave como receta del éxito en nuestro camino a la liberación última, al centrar del pensamiento y, en última instancia, a la unión con lo supremo.

Puedes probar a esbozar una pequeña sonrisa y tratar de mantenerla, no sólo cuando las cosas sean plato de tu gusto, sino el resto del tiempo. Experimenta cómo cambia tu energía cuando dejas de resistirte a tu experiencia.

La diferencia entre la felicidad y el contentamiento es que la felicidad surge de una causa alegre en sí misma y el contentamiento surge de una actitud interior positiva hacia cualquier tipo de circunstancia.

En definitiva, en miles de años hemos aprendido un par de cosas de tecnología y a convivir con gran número de bienes e ideas, por no decir "a complicarnos la vida", pero regresamos al yoga y cada vez más gente, por la necesidad ciega que tenemos de comprender la materia, la energía y el funcionamiento de la mente.

He explorado casi diez años el océano del yoga y tanto la búsqueda como los descubrimientos son inacabables. Y al respecto de lo que venimos hablando, mi humilde consejo es darle contento al descontento; al mal tiempo, buena cara. *tm*

Este mes comienza la Formación Profesional de Hatha Yoga Ancestral, a cargo de Amba, quien también organiza un viaje a India para febrero próximo.

Informes de estas dos actividades: 677 309 757 y 962 783 017, centrobambambhole@hotmail.com yogaancestral@yahoo.com

HATHA YOGA ANCESTRAL



FORMACIÓN PROFESIONAL



LLÍRIA 2015/16



CENTRO BAM BAM BHOLE

Colabora con PATANJALI INTERNACIONAL YOGA FOUNDATION, Rishikesh, India

- 200 h
- OCTUBRE - MAYO
- UN SÁBADO Y DOMINGO AL MES
- CERTIFICADO POR LA YOGA ALLIANCE
- PROFESORA: AMBA RADHA
- RETIRO FINAL CON JITENDRA DAS

INFORMACIÓN Y RESERVAS: 677309757 962783017 centrobambambhole@hotmail.com



LA AUTÉNTICA NATUROPATÍA

*Curación armónica y
con métodos naturales*

Manuel Villaplana

Profesor de Cea Nature



después de más de 30 años de experiencia mi visión de la consulta de Naturopatía ha cambiado.

El hombre es sobretodo un espíritu y un alma encarnado en un universo de realidad aparente en el que tiene que desarrollar ciertas experiencias y aprender ciertas lecciones. Existen unas leyes en él, naturales, que debe cumplir y respetar y unos sentimientos y pensamientos que necesita armonizar y controlar.

Si no lo hace, la enfermedad y aun la muerte inciden sobre él. Así de sencillo y complejo es a la vez el secreto de la salud y la vida.

Hay que conocer mucho de una

persona para poder ayudar en verdad y si es posible restablecer el equilibrio al máximo según la posición de su enfermedad en la **Tabla de Homotoxicología**.

Para valorar y deducir cómo ha pasado de salud a enfermedad actual, **el diagnóstico iridológico** desarrollado por mí tiene en cuenta la salud y vitalidad de nacimiento (densidad de nacimiento) y la compara con su actual estado, con todos los signos que indican las alteraciones orgánicas que ha producido con su conducta incorrecta o accidental (densidad adquirida). Hay pocas personas que con una buena vitalidad acaban muy enfermas y otras que se mantienen muy bien, aun con poca vitalidad de nacimiento. El

iris nos relatará su camino y los efectos producidos por cada tipo de conducta.

También hay que situar su patología en los cuerpos afectados, ya sea físico, mental, emocional o causal.

- Si está afectado el cuerpo físico, el órgano relacionado es el pulmón (iniciamos nuestra vida terrestre por una inspiración y la abandonamos por una expiración). La respiración es una técnica curativa poco utilizada.

- Si lo es el cuerpo etérico, el órgano a tener en cuenta es el hígado; y hay que considerar la energía de los meridianos y el estado de la energía electromagnética. La obesidad y otras alteraciones de retención de líquidos, la ascitis,

etcétera, deben relacionarse con este órgano.

- Si está alterado el cuerpo astral, es el riñón el órgano cardinal. El riñón básicamente es un órgano que se resiente de las fuertes oscilaciones emocionales como el miedo. En el tratamiento de la depresión es básica su regulación.

- Si está afectado el cuerpo mental, es el corazón el foco de nuestra atención. El número de pulsaciones nos indicará si el problema es metabólico o neurosensorial y su correspondiente y diferente tratamiento.

- Finalmente si lo es el cuerpo causal, estaremos ante una enfermedad que tiene su origen en nuestro anterior camino de vida, es decir, en anteriores reencarnaciones. La Astrología Kármica y la Hindú pueden aclarar el problema.

Como quiera que los chakras inciden y se relacionan con todos los cuerpos del ser humano, es básico comprobar si los síntomas hasta ahora estudiados tienen que ver con los 7 chakras o vórtices de energía. Cada uno de los chakras alterados puede producir unos síntomas o características en exceso o en defecto. Si los conocemos, podremos deducir y determinar el estado de cada uno de los chakras. Y así facilitarnos su equilibrio con mayor claridad y eficacia.

Yo he desarrollado en mi curso superior de Flores de Bach una clara metodología para conocer y corregir esos desequilibrios de los vórtices.

Por otra parte, el carácter, personalidad e historial psíquico son básicos. La Astrología Médica nos ayudará a ello. En la consulta de naturopatía aparecen muchas crisis agudas y síntomas sin causa ni etiología aparente o no diagnos-

ticada médicamente que, ante mi sorpresa, eran simples tránsitos (recorridos por el zodiaco) de uno o varios planetas que incidían en un punto o signo o planeta de la carta natal en ese momento.

Días o tiempo después desaparecían las molestias o la agravación, o bien una explicación al paciente y un sencillo tratamiento paliativo resolvían el problema.

Por ejemplo, el tránsito del planeta Saturno por el signo de Virgo aumenta el estreñimiento. Si Saturno al nacer se encuentra en Sagitario (actualmente es así) tendremos tendencia a la gota, la ciática o fracturas de fémur o de cadera. Pero en ocasiones la raíz del mal se halla en el pasado, en nuestras reencarnaciones anteriores, y hay que acudir a la Astrología Kármica e Hindú.

No debemos olvidar que nacemos y vivimos innumerables vidas, según los grandes maestros de la humanidad. Hasta el cristianismo primitivo y Jesucristo

hablaron de que Juan Bautista era la reencarnación del profeta judío Elías.

Lo que está también claro es que existen herencias y cargas familiares (herencias de salud y vigor) y que éstas se transmiten a algunos de los descendientes; esto es así porque cada ser tiene un destino y una vida personal y única. Según lo realizado en otras vidas tendrá salud o enfermedad.

De ahí la necesidad de conocer el máximo de datos de cada enfermo para conseguir una "auténtica" curación, aunque sólo se llegará hasta lo que él pueda aspirar por su conducta anterior.

Esta compleja labor nos llevará a la mejor solución, sencilla y clara, y a conseguir una curación armónica y con métodos naturales. Y sobre todo hemos de restablecer el sentimiento de amor y alegría en el corazón de las personas. tm

www.ceanature.com

CURSOS
NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR · NATUROPATÍA
REFLEX. PODAL · IRIDOLOGÍA · FLORES BACH
JORNADA PUERTAS ABIERTAS - 16 octubre
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

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

SABIDURÍA INTEG

Confluir la acción, el pensamiento y la palabra, con un telón proveniente del más profundo silencio. Es una de las ideas que sustenta el filósofo Vicente Merlo, autor de una reciente publicación que revela una herencia recibida en el ashram de Sri Aurobindo, en la India. El punto de partida, la meditación

-Hablas de sabiduría integral, Vicente, e intuyo que el adjetivo tiene una intencionalidad con respecto a lo que quieres compartir con el lector.

-El término integral revela mi herencia aurobindiana, Sri Aurobindo y el yoga integral como una de las influencias principales. Podría parecer una redundancia hablar de "sabiduría integral", pero es para destacar esa diferencia entre el yoga integral de Sri Aurobindo y lo que ha sido un yoga o un vedanta más tradicional, estilo Adi Shankara o Ramana Maharshi, que van directo a lo esencial, pero quizás dejando fuera otros aspectos. Intento decir que hay perspectivas más amplias, más completas, sin querer reducir la cuestión a la tradición hindú, sino justamente lo contrario, abrirme a una serie de perspectivas muy distintas, desde la tradición occidental filosófica, la tradición cabalística, la tradición hindú, la tradición budista, como también enseñanzas esotéricas contemporáneas, en ocasiones más polémicas, y la propia psicología transpersonal, como diferentes enfoques que complementan la idea de una sabiduría integral.

-¿Qué te ha dejado aquella experiencia aurobindiana?

-Los dos años que estuve en el ashram fueron decisivos y cambiaron mi vida para siempre. Fue en 1987/88 y las huellas anímicas, profundas, permanecen más allá del paso del tiempo. Por una parte, en principio fui a Pondi-

cherry para realizar la tesis doctoral, pero pronto se convirtió en mucho más importante la experiencia, de una paz interior recóndita, de un silencio luminoso extraordinario, y de una lucidez y claridad increíbles. Si bien en ocasiones dudé de si merecía la pena el trabajo intelectual de la tesis, finalmente logré integrar, dicho casi irónicamente, la experiencia de meditación y de silencio con la de un pensamiento que se bañaba en el agua de esa atmósfera psíquica espiritual, no sé si supramental, por utilizar el término central de Sri Aurobindo, que hay en el ashram.

-Un poco paradójico lo que dices, aparentemente.

-Es una coincidentia oppositorum, de los opuestos. En el enfoque integral no serían ni contradictorios ni opuestos, por ejemplo, el silencio, y el pensamiento y la palabra. Se trata de integrar el pensamiento y la palabra en el silencio interior. Experimentar el silencio en ausencia del pensamiento y la palabra es una tendencia de una mística que huye del mundo, pareciendo que hablar, pensar, moverse, rompe la calidad del silencio. No es así. El trabajo consiste en vivir el silencio, independientemente, en un momento de meditación formal a fondo, para luego salir a la vida cotidiana e integrar la acción, el pensamiento y la palabra en ese silencio de fondo.

-¿Cómo se puede acercar la sabiduría integral al hombre común?

A R R A L



"Nuestro campo de batalla sigue siendo el mundo emocional", asegura Vicente Merlo.

Aurelio Álvarez Cortez

-Buda destacaba la capacidad de adaptarse al medio en que se encuentra el oyente, de ahí las contradicciones que se creen encontrar en el canon budista. Cualquier maestro espiritual adapta su discurso a la persona o al auditorio que tiene enfrente. Por ejemplo, si estoy dando clases en la educación secundaria intentaré que el lenguaje utilizado, los argumentos esgrimidos y la presentación que haga, sean muy distintos de si estoy en la universidad, donde intentaré ser más académicamente correcto, o en un grupo espiritual.

-Ante un auditorio muy variopinto, ¿de qué modo explicarías los aspectos esenciales de la sabiduría integral?

-Empezaría por la experiencia de la meditación, llamando la atención de ese punto fundamental. Nos pasamos la vida identificados con nuestras sensaciones y nuestro cuerpo, con nuestras emociones y sentimientos y nuestros pensamientos, y sin embargo, a través de la experiencia de la meditación, es posible descubrir una dimensión de nuestro ser, que es la identidad más profunda que trasciende todos esos pensamientos, emociones y sensaciones. Aquí hay un punto extraordinariamente práctico y a partir de ahí podemos tirar de ese hilo conductor, desarrollar todo lo que haga falta para ver qué imagen del ser humano estamos teniendo, qué imagen de mí mismo tengo cuando me enfrento en la vida. Diría que nuestro

Quién es

Socio fundador de la Sociedad de Estudios Índicos y Orientales, como también de la Asociación Transpersonal Española, Vicente Merlo ha sido miembro del consejo asesor del Parlamento de las Religiones del Mundo (Barcelona 2004), integrante de la Sociedad Española de Ciencias de las Religiones y profesor en la asignatura de "Teoría y práctica de la meditación" de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). También, profesor de Hinduismo y Budismo en el Master de Historia de las Religiones en la Universidad de Barcelona (UB). Imparte cursos de meditación, así como otros seminarios, talleres y cursos. Autor de varias publicaciones, su último libro es "Sabiduría y gratitud", de Kairós. Contacto: merlo.vicente@gmail.com

"campo de batalla" sigue siendo el mundo emocional; cómo vivimos este mundo emocional en la vida cotidiana

na, en los momentos más conflictivos con la pareja, los hijos, padres, jefes... Ahí es donde nuestra conciencia se pierde, en las emociones y los pensamientos. Ese es el primer paso a dar en el trabajo interno: autoobservación, observar que hasta ahora estábamos identificados con todos esos fenómenos psicológicos y, de repente, por el hecho de mantenernos en silencio y de despertar esa conciencia observadora, dejamos de identificarnos totalmente y vemos que cuando surge una emoción ya no nos perdemos en ella, sino que somos capaces de verla, incluso comienza a desarrollarse, pero ya no nos ahogamos en ella.

-Entonces somos, primordialmente, seres emocionales.

-Es como si en el desarrollo evolutivo la mayoría de la humanidad estuviera pasando de tener el centro de nuestra conciencia y existencia en el mundo emocional, a tenerlo en el mundo mental. Los pioneros estarían atravesando del mundo intelectual, racional, a otro superior, intuitivo, espiritual o como se quiera llamar. Éstos tiran del carro de la evolución, adelantados a su época, que han existido siempre.

-¿Algunos modelos que podamos identificar entre estos pioneros?

-Uno de los signos de nuestro tiempo es unir espiritualidad y psicología, por tanto podemos ir más allá y hablar de maestro espiritual y, al mismo tiempo, de psicólogo, psicoterapeuta. Me vienen a la mente varios nombres... El primero es poco conocido en España, A.H. Almaas, creador del Enfoque Diamante. Es el paradigma de psicólogo, psicoterapeuta y maestro espiritual, que se toma en serio el trabajo con lo psicológico. También, Ken Wilber, el propio Claudio Naranjo y, dentro de los más conocidos, más cerca de la imagen del maestro espiritual contemporáneo, Eckhart Tolle, que estaría más próximo de la sabiduría espiritual tradicional, que no tiene en cuenta especialmente muchos otros aspectos, pero que ha conseguido un lenguaje extraordinario. En su misma línea, alguien que pronto será conocido aquí a través de libros que empezarán a publicarse, Christopher Papadopoulos, canadiense, que encarna esa experiencia y realización central que puede servir de modelo. Auguro que un libro suyo que se ha publicado en inglés, "La paz y dónde encontrarla", puede tener una repercusión similar a la de Eckhart Tolle, por ejemplo.

-En tu libro, "Sabiduría y gratitud", te interesas por aquellos que tienen una oportunidad trascendente como es una experiencia cercana a la muerte (ECM).

-Las experiencias cercanas a la muerte siempre han existido, Platón en "La República" habla claramente de ello. Las cientos de miles, literalmente, de ECM en las últimas décadas forman parte de ese despertar colectivo, de la humanidad, y de esa ruptura del velo que ha separado demasiado rígidamente esta dimensión, este

mundo, con otros más sutiles. Es una experiencia mística importantísima para muchos, como indica la repercusión que suelen tener en la vida de quienes la experimentan.

-Los casos que has conocido te han impactado singularmente.

-Por una parte, me han impresionado mucho las seis personas que conocí de cerca y que han tenido una EMC y, por otra parte, he conocido bastante de la literatura, desde Raymond Moody hasta Pim van Lommel con su espléndido libro Conciencia más allá de la vida. Estoy convencido de que es una de las puertas de entrada que tiene la humanidad para la transformación de la concepción del mundo. Lo que más me ha llamado la atención es encontrar descripciones que suenan prácticamente idénticas a la experiencia del descubrimiento de nuestra identidad espiritual individual, el alma, término que también me cuesta pronunciarlo pero que utilizo para entendernos, como en ocasiones la experiencia de la realidad última. Hay descripciones de una expansión de la conciencia hasta saberse ser la conciencia cósmica, la conciencia universal, lo absoluto, de estar bañado en un océano de gozo, de sentir y saber que el amor es la fuerza que mueve el mundo. Nos recuerdan las experiencias místicas más profundas.

-Algunos científicos en charlas reservadas se animan a decir que lo que mueve al universo es algo que podemos definir como el Amor...

-Podría creerse que es un invento cristiano porque el resto de las tradiciones no habían hablado tanto de ello, pero no cabe duda que hay muchos casos fuera de la tradición cristiana. Pienso en esa extraordinaria experiencia que cuenta Richard Bucke en su libro "Conciencia cósmica". Este psiquiatra canadiense, sin haber estado practicando grandes disciplinas espirituales, de repente tuvo una experiencia que llamó conciencia cósmica. Su bellísima descripción muestra esa vivencia profundísima, esa certeza incuestionable de que todo está bien y que el amor rige el universo.

-¿Las ECM son como una experiencia chamánica?

-Hoy sabemos que el chamanismo es como la raíz de las distintas tradiciones religiosas. El taoísmo, por ejemplo, en sus orígenes, como otras tradiciones, está plagado de chamanismo. El chamán es quien tiene esa experiencia espiritual, capaz de establecer comunicación con esas dimensiones a las que nos referíamos; un ejemplo del místico que por propia experiencia conoce los mundos espirituales y todo lo que se cuece allí. Por eso puede entrar en contacto, invocar y trabajar con los espíritus de los animales que le ayudan en su tarea.

-También te refieres a registros akásmicos y canalizaciones, poniendo un punto polémico ante tus colegas académicos.

-En un capítulo me atreví llamar sabiduría canalizada

a las canalizaciones como muestra de una presentación muy actual, contemporánea y llamativa, por cierto, de esa sabiduría. Es un campo delicado, sembrado de minas. Las fuentes de las que se bebe para canalizar pueden ser tan distintas que encontramos de todo. En algunas he creído hallar una sabiduría extraordinaria, lo que me interesaba comunicar y compartir.

-¿Las más representativas?

Una destaca de manera muy especial y en varios libros he hablado de ella. Se presenta como OMnia y la fuente de canalización sería un guía cósmico que dio el nombre de Pastor. Hay cientos de encuentros, de sesiones, conferencias, en los que se despliega una sabiduría extraordinaria. Conocí personalmente a la canalizadora, estuve asistiendo a algunas canalizaciones en Francia y Suiza, y después oí muchas de sus charlas como quien bebe de la fuente más sanadora y clarificadora. También está un joven conocido como Kai y otros muchos más célebres internacionalmente como Seth, Kryon, Barbara Marciniak, etcétera.

-¿Qué te resuena de estos mensajes, exactamente?

—Esa resonancia intento que sea, repito adrede el término, integral, en el sentido de que uno está abierto desde el corazón para percibir que se emite desde esa fuente, que suponemos canalizada, y al mismo tiempo uno abre su mente para ver si aquel discurso parece convincente o no. Más que las ideas, que también, la experiencia en el momento de la canalización con OMnia/Pastor fue una impresión fortísima. Primero se transforma tu estado de conciencia, de ser, en presencia de una luz que parece inundar la sala en que te encuentras, una luz amorosa integrando esos aspectos una vez más. La sensación resultó tan fuerte que, sin que yo hubiera dicho una sola palabra, aquella persona estaba clarificando mis preguntas más íntimas, algo sorprendente...

-¿Y cómo presentas los registros akásicos?

—Si atendemos al axioma hermético, “como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba”. Y así como en el ser humano hay una memoria donde quedan registradas todas las experiencias, a nivel planetario, solar, galáctico y cósmico también. El planeta es el cuerpo físico de expresión de una conciencia, de una inteligencia, el Logos planetario, como le llaman algunos; el sol sería el cuerpo de expresión de la conciencia solar, etcétera. El clarividente entrenado, el iniciado, es capaz de sintonizar con esas “frecuencias de radio” de los registros akásicos, de tal persona, de tal país, de tal época, y leer, simbólicamente, lo sucedido.

-¿Para qué sirve todo ello, dicho con un pensamiento utilitario?

—La comprensión del pasado ha sido siempre fundamental para comprendernos a nosotros mismos, pero puestos en el plan más pragmático, puede ser profun-

damente sanadora, como pasa con las terapias de vidas anteriores, con las regresiones, hipnóticas o no, a vidas anteriores... La comprensión de fenómenos del pasado, en ocasiones traumáticos, es profundamente sanadora y liberadora. Ampliando el lema psicoanalítico, el hecho de hacer consciente lo inconsciente de vidas anteriores, entender su grandeza y profundidad, hace que transforme mi visión de quién soy yo y de por qué me está pasando lo que me está pasando.

-¿Se puede estar en la sabiduría sin tener una actitud agradecida?

—No sería la sabiduría integral a la que me refiero. El hecho de añadir el término gratitud y de concederle cierta importancia es otro modo de intentar unir el campo de lo afectivo, tan olvidado cuando se habla de filosofías, de ciencias, de sabidurías, en el campo de esa sabiduría integral. Puede haber un conocimiento extraordinario y no ser un conocimiento científico filosófico, sino un conocimiento espiritual. Si utilizamos como ejemplo el sistema simbólico de los chakras, uno puede haber despertado el ajna, el chakra del entrecejo, y no tanto el chakra del corazón. La gratitud unida a la sabiduría integral es una invitación para abrir la mente y la comprensión, y también el corazón... el amor, la compasión y la gratitud.

-No como un acto de cortesía sino como actitud espontánea, del corazón.

—Efectivamente. No es el agradecimiento superficial, la cortesía que dices, por un hecho determinado, sino que es una síntesis del asombro filosófico y del agradecimiento por el hecho de ser. No es que me hayan hecho un pequeño regalo en particular, ¡es que me han regalado la vida y el ser! Y el estar presente y consciente de eso abre el corazón, incluso sin saber a quién se está dirigiendo esa gratitud, no importa en este caso. Es un sentimiento de apertura del corazón que agradece el hecho de estar contemplando una flor, una puesta de sol, cruzar una mirada con otro ser humano consciente, y esto es independiente de conceptualizarlo como gratitud hacia Dios, la Diosa, los Maestros de Sabiduría o la Vida.

-Quizá sea más agradecido quien no ha perdido la capacidad de asombro.

—El problema es que estamos tan identificados con nuestra mente que ya no nos asombra nada, creemos haberlo visto todo. Es como si el asombro se nos hubiera subido a la cabeza y allí se hubiera congelado. Debemos tratar de volverlo al corazón para asombrarnos hasta del grano de arena que contiene el universo entero, como decía William Blake. El asombro ante lo cotidiano, algo también muy zen, muy taoísta. Alcanzar la iluminación no es dar un salto a una dimensión sobrenatural, sino ver el resplandor de lo cotidiano. tm

DESCUBRE QUIÉN ERES EN ESENCIA

*¿Quién soy yo?
La pregunta más
importante que
puedes hacerte
a ti mismo*



John David

quién soy yo?" es la pregunta más importante que puedes hacerte a ti mismo. Mientras esta pregunta no sea contestada a través de la experiencia directa, siempre estarás buscando.

A menudo buscamos en el exterior, buscamos una nueva casa, una nueva pareja o un nuevo trabajo. Creemos que somos "alguien", alguien importante o

sin importancia, alguien fuerte o débil, joven o viejo, y guiamos nuestras vidas desde estas concepciones básicas.

Si rastreas la pregunta "¿quién soy yo?" sin ideas preconcebidas hasta su origen, llegarás a una profunda y sorprendente conclusión: ¡no existe un alguien separado! Sólo existe el indefinible, ilimitado reconocimiento del Ser que es uno con todo. A través de esta experiencia directa, encontramos una profunda dicha y

aceptación hacia todo lo que la vida nos trae.

La Indagación en el Ser ha sido transmitida por el santo de la India Sri Ramana Maharshi. Es el camino más directo a la verdad eterna y al conocimiento de quién eres en realidad. La Indagación en el Ser es una práctica espiritual milenaria que guía a la conciencia de vuelta a ese lugar donde no hay pensamientos ni emociones.

Nos sumergimos en la calma

profunda de nuestro Ser real, el cual está más allá de cualquier identificación. En este espacio se produce una total aceptación de cada momento, porque ahí no existen juicios ni conceptos.

A través de la Indagación en el Ser es posible descubrir que la esencia de tu ser es conciencia, que la verdad de quién eres es más profunda que la película que te has estado contando continuamente a ti mismo sobre quién eres. Si a la Indagación se responde por la experiencia directa y no por definiciones o emociones extraídas de tu historia personal, entonces una dicha profunda y una conexión con todas las cosas surge sin esfuerzo. Nada necesita cambiar y, sin embargo, todo puede cambiar.

Me gustaría invitarte a estar aquí, simplemente presente en este momento. Me gustaría invitarte a la aventura más apasionante. El viaje a la profundidad interior. *tm*

www.encuentrosjohndavid.org

JOHN DAVID

Maestro inglés de la tradición Advaita/no-dualidad. Desde su propia interpretación, John David transmite las enseñanzas de su maestro Poonjaji (Papaji), discípulo directo de Ramana Maharshi. Empezó a compartir las enseñanzas hace veinte años en Australia. En el 2004 se estableció el primer Centro Internacional Open Sky House cerca de Colonia, en Alemania; en el 2013, otro cerca de Kiev en Ucrania, y este verano un nuevo centro ha abierto sus puertas en Denia - Las Rotas, a todo aquel que quiera conocerse a sí mismo y vivir de forma consciente, auténtica y libre. Combina la milenaria tradición Advaita de la India con la vida diaria moderna occidental. Se inspira en el retorno a la quietud y a la conciencia de uno mismo en la vida diaria y en vivir plenamente nuestro potencial.

Los tres centros Open Sky House son un maravilloso experimento en vida consciente que ha tenido mucho éxito y ha conmovido a un gran número de personas; todo el que quiera tomar parte en él es bien recibido (www.openskyhouse.org).

Durante estos años un poderoso campo de energía, amor y confianza se ha desarrollado en torno a John David.

Durante veinte años John David ha viajado por el mundo ofreciendo charlas, encuentros y retiros en los que muestra un gran sentido del humor. Además, de forma regular se transmiten sus encuentros en directo por Internet (www.sattv.tv).

Como autor ha publicado seis libros y ha dirigido cinco películas sobre temas espiritual, todas subtituladas en español (www.openskypress.com).



El mundo cambia constantemente. Nuestras acciones y experiencias también cambian, pero en nuestro interior hay algo que no cambia nunca.

John David en Valencia

Diálogos y Taller

Vie 16/Oct 19:30 hr:

Canto de Mantras y diálogos con John David.

Todos sois bienvenidos, entrada libre.

Sáb 17/Oct de 11.00 a 19.00 hr:

Taller intensivo basado en la milenaria práctica de la India sobre la Indagación en el Ser. Aportación: 57€

Aprenderemos la Indagación en el Ser con la ayuda de un sencillo ejercicio que luego podemos practicar en nuestra vida diaria. Desde el silencio que surge de la realización del ejercicio tendrás la oportunidad de compartir tus experiencias con John David y con el grupo.

Lugar: Centro Shivaya, C/ Cádiz 20 (esq. C/ Denia), Valencia

Info: Leela 696 986 865 www.encuentrosjohndavid.org oficina@encuentrosjohndavid.org

GESTIONA TU ESTRÉS

Uno de los grandes retos en estos momentos evolutivos



Emi Zanón

Escritora y comunicadora

a cercándola a la Tierra, como con una lupa, le mostró entonces la ciudad de Nueva York. Margarita Elena estaba asombrada. Le pareció, desde lo alto, un gran hormiguero lleno de pequeñas hormigas que se movían a gran velocidad. "Esta ciudad es el ma-

yor exponente de la civilización actual en Occidente. Aquí conviven en paz gentes de todas las partes del mundo, de todas las culturas y colores. Esos gigantescos edificios que ves —o casas para ti—, desafiantes, son evidencias del poder del hombre sobre la Tierra. Pretenden tocar el cielo. Unir cielo y tierra. Sin embargo, no es de esa manera como lo conseguirán", rió,

entonces, el hermoso ser, que calló por un momento.

Observó Margarita Elena, con más detalle, a la gente. Gente de diversas razas y culturas andaban rápidamente y se cruzaban sin saludarse. Enmudecidos y absortos en sus propios pensamientos y con sus miradas al frente o puestas en algunos papeles de gran tamaño que llevaban entre sus manos.

“Periódicos, se llaman, y en ellos se detallan las noticias más importantes del día”, le apuntó él. Le llamó la atención, también, su forma de vestir: algunos casi desnudos, otros abrigados, con los cabellos multicolores y de cortes muy variados. Era, realmente, asombrosa tanta diversidad; pero todavía más asombroso para ella eran esas prisas. “¿Por qué corren? ¿Por qué andan tan deprisa? –quiso saber–. Eso se llama estrés, es el gran verdugo de la sociedad aparentemente desarrollada, que se cobra muchas vidas cada día junto a otros verdugos como el desarraigo, la insatisfacción, la soledad, la depresión, los suicidios y la violencia. Viven acelerados sin saber ciertamente hacia dónde van. Las gentes trabajan y dedican casi todo su tiempo a ello. Pero no siempre es por necesidad, es porque se han proyectado tanto hacia fuera, hacia el exterior, que no sabe, la mayoría, llevar una vida tranquila y de interiorización. Viven en la cultura del ‘progreso’ material ilimitado y del consumo. En realidad, un espejismo que les lleva hacia una degradación progresiva de las condiciones de vida y, dramáticamente, hacia la auto-destrucción. Con tanta tecnología han desarrollado su hemisferio izquierdo, lógico y matemático, pero han descuidado su otra mitad. Han descuidado su sentir, se han

ido alejando de su intuición, de su interrelación con el entorno y con los reinos de la naturaleza y el cosmos. Y en definitiva, de su esencia, de su espíritu”.

De la novela “Su último viaje” de Emi Zanón, finalista del XII Premio Fernando Lara, parte III, “En la Luz”.

Para una dama del siglo XVII, como la protagonista de esta novela, el estrés de nuestro tiempo era algo desconocido e inexistente. Como quizá también llegue a ser una mera anécdota para las generaciones futuras, como apunta la doctora Pilar Sepau, especializada en dietética (en una entrevista en el Magazine de julio pasado), pues se consolidará el valor de la lentitud y no se comprenderá que no se sepa gestionar.

El estrés, esa respuesta innata de nuestro cuerpo para responder a aquello que nos hace perder el equilibrio, a diferencia de los animales, se activa no solamente ante situaciones de lucha o de huida, sino también ante las emociones y los pensamientos, pues la mayoría de las veces es suficiente un simple pensamiento para activar la respuesta de lucha o huida, como ya sabemos.

Cuando activamos con demasiada frecuencia esta respuesta y no podemos desactivarla enton-

ces comenzamos a vivir con altos niveles de tensión física, mental y emocional que poco a poco va mermando las defensas del cuerpo y originando prácticamente el 80% de todas las enfermedades: nerviosas, cardiovasculares, orgánicas, psicológicas (la sobreproducción de hormonas del estrés genera ira, miedo, envidia, odio, frustración, ansiedad, sufrimiento, tristeza, depresión...), etcétera.

Uno de nuestros grandes retos en estos momentos evolutivos es dejar de vivir en el estado de supervivencia al que este modelo de sociedad consumista y capitalista nos ha llevado, para empezar a vivir en armonía con uno mismo y con el entorno, y el primer paso es empezar a conocerte mejor, a conocer tus emociones, tus pensamientos y a sanar aquellos que no te benefician, y para ello tienes infinidad de prácticas que te pueden ayudar además a gestionar y controlar tu nivel de estrés. Yoga, meditación, reiki, bioenergética, kinesiología, son algunos caminos. No obstante, el más importante de todos es la voluntad. Sí, la voluntad de comprometerte, de responsabilizarte de tu vida, de querer mejorar y pasar a la acción. Recuerda: tú eres el artifice de tu vida. Y si tú mejoras, mejora el mundo. **tm**

www.emizanon.galeon.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO



NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

CUIDANDO SEMILLAS DIVINAS

*Terapia
Transpersonal
de Acompañamiento
Espiritual*



Pilar Ivorra

Renecedora, Facilitadora
en Constelaciones Familiares
y Chamanismo, Terapeuta TTAE

Se podría pensar que las palabras terapia y espiritual no casan en la misma frase, sin embargo, en mi humilde experiencia he tenido la posibilidad de experimentar, en mí y en las personas que he tratado, que los efectos de la terapia no son duraderos ni lo suficientemente profundos cuando no se toma en cuenta la parte

espiritual del ser humano.

En Constelaciones Familiares he visto la desconexión que sufrimos las personas entre nuestros cuerpos, he visto como el cuerpo físico es algunas veces una molestia y otras, no quiere saber nada del emocional, el mental de ninguno de los dos, y sobre todo que el alma es esa gran desconocida, esa parte de nosotros con la que ni siquiera nos relacionamos.

Y he comprobado repetidamente lo sanador que resulta que todos se reconozcan, se acepten, consientan en que se necesitan unos a los otros y que, en unidad, es como somos poderosos y podemos afrontar los retos de nuestras vidas.

El Renacimiento (Rebirthing) se sirve de la respiración conectada y consciente para alcanzar el sentimiento de unión con el Todo,

Dios o llámese como se llame, acercándose más a la complitud. Sin embargo, aún era insuficiente. Había que reconquistar algo más íntimo todavía, una espiritualidad más íntima y personal, la que empieza por uno mismo, el auto-amor, la auto-estima real y verdadera. Mirando hacia adentro, no hacia arriba.

Para alcanzar la felicidad íntima, la paz interior y para la co-creación del Cielo en la Tierra, necesitamos abrirnos a la grandeza de lo que verdaderamente somos, reconocerlo e integrarlo cada día un poco más en nosotros y en nuestro diario caminar.

¿Y cómo hacer eso cuando se proviene de una educación judeocristiana basada en la falsa humildad, el sacrificio a través del sufrimiento y la "motivación" a través de la crítica y el castigo?

Poniendo la atención en eso que sí somos, semillas divinas sobre la Tierra, con todos los atributos de la Energía Creadora en miniatura. ¡Dejemos pues que germine la semilla y convirtámonos sin miedo en quienes somos realmente, tomando el poder que nos ha sido otorgado y ejerciéndolo con responsabilidad!

Reconocimiento

Este es el objetivo del método TTAE, Terapia Transpersonal de Acompañamiento Espiritual. Y el camino no es otro que el reconocimiento de quienes somos. Adoramos a ángeles y maestros sin darnos cuenta de quiénes somos y de que, en realidad, son ellos quienes nos adoran a nosotros, que en esta historia planetaria y en nuestras vidas nosotros somos los importantes.

La metodología incluye técni-

cas de respiración para alcanzar diferentes estados de conciencia, el tacto suave y sutil como acompañamiento de la liberación de la memoria celular, las nuevas formas de pensamiento (new thought) como ayuda para cambiar los condicionamientos grabados en la mente, conceptos de chamanismo como guía en la integración del trabajo en el cotidiano, y por encima de todo el RRS: Recogimiento y Reconocimiento del Ser.

RRS aplica la meditación y la visualización para alcanzar la imagen real de lo que somos e interiorizarla a nivel profundo de manera que "expulsa" de nosotros la autoimagen irreal que tenemos de nosotros mismos y, sobre todo, la imagen que nos reflejan las personas de nuestro entorno a través de críticas, opi-

niones, miradas, etcétera.

Es una forma de liberación profunda que sucede de manera parecida al cambio de piel de las serpientes. Cuando crecen, simplemente aparece una nueva piel y la antigua, que les quedó pequeña, se despegaba y cae; al avanzar, se va quedando por el camino, suave y sencillamente, con naturalidad. RRS es un proceso natural en el que, enfocándose en crecer, la imagen pequeña y limitada que teníamos de nosotros mismos va quedando atrás.

TTAE pone el foco de atención en acompañar la recuperación personal del conocimiento de quienes somos, siempre desde la propia experimentación y el máximo respeto por la persona y su desarrollo. tm

pilarivorra@gmail.com



Pilar Ivorra Ferrándiz



Terapeuta TTAE. Renacedora.
Seguidora de la senda chamánica.
Facilitadora en Constelaciones Familiares
diplomada por Hellinger Sciencia.
Formadora



pilarivorra@gmail.com
622 270 210

DESTINADOS A SER O NO SER

Un universo indefinible que depende de un hallazgo que quizá no llegamos a descubrir

Graciela González

Periodista y escritora



más allá de los idóneos esfuerzos de cada quien por alcanzar la verdad individual, tengo la real convicción de que los procesos de cambios paradigmáticos están aún en plena actividad de surgimiento. En la propia búsqueda de la perdurabilidad subyace la capacidad de recordar, abordar, omitir o negar cuanto haya sucedido dentro y fuera de su propia existencia. El humano vive tan comprometido y tan indiferente como puede o como sabe a los más mínimos sucesos que irrumpen para alterar su proyecto cotidiano, tanto como si a largo plazo se tratase; por lo que su conducta puede

resultar insospechada al momento de asumir un compromiso plural.

Sociedades esperanzadas, y a la vez frustradas por mesianismos multiculturales, encuentran en las áreas disciplinares de los distintos ámbitos educativos pequeñas luminarias de fe, sin sospechar por un solo instante que en aquellos claustros tampoco ha sobrevivido la inocencia; esa especie de magia y encanto de la infancia con sus certezas de eternidad, de todo es posible o pronto sucederá aquello que tanto anhelas. Por el contrario, se tiene por seguro que nadie nos dejará debajo de la alfombra a la entrada de la casa una carta que diga: "Le hemos traído una dosis de coherencia", porque es un talento difícil de encontrar; a lo sumo nos podrían dejar una misiva

con un pequeño apunte y sin especular ni ahondar acerca del titular del remitente asegurando: "Seguiremos solos".

Y eso, de algún modo, es bueno. Las faltas de acuerdo sobre cómo llegar a conocerse a sí mismo enriquecen el funcionamiento del aparato cognitivo ya que de tantas experiencias que la humanidad ha descrito sobre sus tierras, sus tradiciones, sus sabios ancestros y aun de sus textos, puede obtenerse la información necesaria que al menos indica que la historia responde a una interacción de factores que las jerarquías formativas en educación dieron en llamar "disciplinas académicas".

Quizá amerita meditar bajo un frondoso árbol las causas y los efectos que una corriente filosófica, his-

torigráfica, psicológica, científica o artística pudo aportar para mitigar el desconcierto que genera saber que somos hijos de la expectativa. Así nos educaron y así lo hemos hecho también con nuestros hijos, discípulos, herederos de la sociedad en general. "Pronto serás esto", "qué bueno alcanzar lo otro", "compite que llegarás a ser...". Y se va la vida de ese modo cuando no se repara en el sentido del tiempo. Vivimos separados de la unidad en nosotros mismos. Cada noche acontece la muerte al acostarnos a dormir y no tomamos mucha conciencia de eso. No hemos aprendido que la paz de la vejez no es una meta, sino parte del camino.

Convencida de la importancia de conocerse a sí mismo, he llegado a comprender que hallar el origen de un pensamiento puede tener tantos vericuetos como el mismo principio del universo porque, más allá de toda disciplina que mostrara interés en explicarlo, se encontraría con que siempre hay un "algo-alguien" que precede a la experiencia. De algún modo, si se quiere, cada pensamiento "estalla" en una coordenada de la mente y provoca incontables sucesos físicos, emocionales, energéticos y tanto más en este aparente recorte del campo vibracional al que llamamos cuerpo físico.

De un lado y otro de la piel, cual límite divisorio entre los mundos interno y externo, hay un universo indefinible cuyo cosmos como concepto de real equilibrio depende de un hallazgo que quizá de tan próximo a nosotros no

llegamos a descubrirlo. Sin embargo, desde la ciencia o desde el peregrinar de gente como quien aquí les escribe, podemos seguir en el intento como portadores de una conciencia que al parecer nos precede y aún prosigue más allá de nuestras formas físicas. Los medios a emplear, que pueden constituirse como herramientas en el camino de tal descubrimiento, difieren según resuene con mayor intensidad para quien opere con ellas.

Encontré hace muchos años una relación directa entre los números y los humanos con correspondencia simple y pura, más allá de estructuras disciplinares; como si se tratara de dos esencias que se explican mutuamente. Cada persona tiene un nombre que lo ubica en una coordenada de espacio y al combinarlo con su natalicio aparece un diagrama del que emerge, lo que podríamos denominar un programa o patrón de tendencias en procesos evolutivos, códigos de frecuencia, inclinaciones vocacionales o modos de participar en las relaciones vinculares.

Existe un parámetro común a la mayoría de las culturas del planeta que sostiene que el humano vive en una matriz ilusoria, maya o de sueño profundo, por lo que todo camino que pueda conducir al despertar oficiará de servidor. La autoindagación y los números tienen esa virtud, por lo que tarde o temprano llegaremos a saber si hemos venido a ser o a no ser. tm

psiconumerosofia.blogspot.com

¡Cumplimos 1 año!

La **Librería Arcana** nace el 1 de octubre de 2014 tras el cierre de la antigua Librería Astral, establecimiento pionero en Valencia en materias de **psicología y desarrollo personal** desde hace más de 20 años, contando con una amplia selección de títulos y materias poco abordados por las librerías generalistas.

Ello nos permite dar un servicio muy particular a nuestro@s client@s (y amig@s), no sólo de la ciudad de Valencia sino también del resto de España (a través de nuestra tienda on-line), al poner a su disposición libros difíciles de obtener, así como minerales y esencias florales.

En **Arcana** somos conscientes de la importancia de ofrecer un apoyo en el largo camino del autoconocimiento.



c/ Quart 52, bajo - 46001 Valencia (detrás de las Torres de Quart)
96 392 20 57 - arcana@libreriaarcana.es - www.libreriaarcana.es

FIESTA DEL YOGA EN LA COSTA DEL SOL

TÚ MISMO estuvo en Marbella y fue testigo de un gran evento, el IX Congreso organizado por el Instituto de Estudios del Yoga

excelente desarrollo tuvo el IX Congreso de Yoga de la Costa del Sol, realizado en el Palacio de Congresos de Marbella, con la participación de practicantes y público en general que colmaron dicha sede andaluza. En el evento, organizado por el Instituto de Estudios del Yoga y con la colaboración de TÚ MISMO, se sucedieron ininterrumpidamente, durante tres jornadas, maestros y profesores del ámbito nacional e internacional, como el invitado especial de este año, Gustavo Plaza, experto en los diferentes caminos del autonoimiento de la mística oriental y estudios filosóficos de la India, también responsable del Sadhana Yoga Conference y la revista Sadhana.





TIEMPO LIBRE



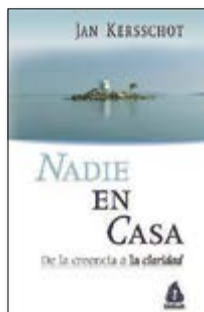
Sabiduría y gratitud
Vicente Merlo
Kairós
¿Existe una Sabiduría integral –se interroga el autor–, esa Sabiduría que ha constituido el ideal de toda filosofía y de las grandes tradiciones sagradas? El autor ofrece una respuesta afirmativa, mostrando, de una manera abierta y flexible, los distintos rayos de ese sol inexhaustible, más allá de toda concepción dogmática.



Cuando la jirafa baila con el lobo
Serena Rust
Obelisco
Ameno y de fácil comprensión, proporciona las herramientas básicas para una comunicación victoriosa en que las partes implicadas pueden ganar y donde las necesidades de todas ellas tienen la misma importancia, de modo que la comunicación se produce desde la empatía y la comprensión.



Dios habla con Arjuna. El Bhagavad Guita
Paramahansa Yogananda
Self-Realization Fellowship
La traducción y comentario de Paramahansa Yogananda ofrece una profunda y esclarecedora visión de este gran texto sagrado, que es ampliamente reconocido como una de las obras más completas sobre la ciencia y la filosofía del Yoga. Primer volumen en español.



Nadie en casa: de la creencia a la claridad
Jan Kerschot
Gulaab
Este libro se presenta como iniciación a una nueva forma de ver, hay otra posibilidad que lo transforma todo. La cuestión no es cambiar de estado, sino reconocer lo que ya es. No tenemos que hacernos especiales para descubrir este secreto abierto: Todos están invitados a venir a Casa.



Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer
Odile Fernández
Urano
La autora expone, entre otros aportes, las recientes conclusiones acerca de los alimentos que, por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes pueden prevenir, retrasar e incluso revertir el proceso, y también sobre aquellos que se deben evitar.



La felicidad empieza en tu mente
Gyalwang Drukpa
Sirio
Una guía a través de prácticas que ayudan a reconectar con la vida tal como es y no como queríamos que fuera. Estas prácticas también nos permiten redescubrir la paz profunda, inmensurable e indestructible que ha estado con nosotros todo el tiempo, oculta a nuestra vista.

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 7, "Métodos para pulir nuestro carácter"; el 14, "Confiar y avanzar"; el 21, "Conócete a través de los demás"; el 28, "Fortalecernos asumiendo responsabilidades".
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

JOHN DAVID EN VALENCIA.

Diálogo, con canto de mantras, viernes 16 de octubre, a la 19.30, entrada libre.
Taller, sábado 17 de octubre, de 11 a 19, 57 €.
Info: 696 986 865,
oficina@encuentrosjohndavid.org

FORMACIÓN HATHA YOGA ANCESTRAL.

De octubre a mayo del próximo año, a cargo de Amba Radha.
Un sábado y domingo al mes, 200 horas, certificado por la Yoga Alliance.
Retiro final con Jitendra Das.
Información y reservas:
677 309 757, 962 783 017,
centrobambahole@hotmail.com

TALLER DE FLEXIBILIDAD, FUERZA Y EXPRESIVIDAD.

El sábado 7 de noviembre, de 10 a 14 hs., en el Polideportivo El Carmen, a cargo de Yuquerí Palmioli, educadora somática, kinesióloga y fisioterapeuta, con orientación en reeducación del movimiento y la postura; profesora de Hatha Yoga y Pilates.
Destinado a terapeutas, profesores y monitores del ámbito deportivo, artístico o del movimiento en general, e interesados.
Informes y reserva: 635 856 228.

MIGUEL M. MIRASIERRA.

Naturopatía, chamanismo.
Consulta en Valencia y Castellón.
En Facebook, Mas de Aguilar,
teléfono 622 270 210.

EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO.

Curso intensivo en Valencia, 7, 8, 14 y 15 de noviembre.
Método Acces (viaje astral).
Información: 662 660 095,
info@pauhernandez.com

CURSOS DE TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS.

Ciclo Formativo de Kinesiología, Kinesiología Básica (intensivo), Taller de Test de Alimentos, Taller de Test Muscular, Kinesiología del Alma.
También consultas.
Olga Lava Mares, 679 320 928,
olgalava@hotmail.com
www.olgalava.com

ARTETERAPIA.

Descubre, explora y experimenta los beneficios del Arterapia.
Talleres creativos y sesiones terapéuticas.
Imparte: Patricia Abarca,
620 865 224,
procreartevida@gmail.com
procreartevida.wordpress.com

flexibilidad, fuerza y expresividad

Un recorrido por los sistemas corporales

Taller
Sábado 7 de noviembre
de 10 a 14 hs.

Lugar:
Polideportivo
del Carmen



Imparte:
Yuquerí Palmioli

Educadora somática, kinesióloga y fisioterapeuta con orientación en reeducación del movimiento y la postura. Profesora de Hatha Yoga y Pilates. Imparte sesiones grupales e individuales de Método Pilates en Karoon Pilates Studio, Valencia. Ha participado de los grupos de estudio de BMC (Body Mind Centering) y esferokinesis. Se ha desempeñado como docente de técnicas corporales en las carreras de Educación Física y Kinesiología en la Universidad Abierta Interamericana (UAI), Argentina

Destinado a terapeutas, profesores y monitores del ámbito deportivo, artístico o del movimiento en general, e interesados.

Informes y reserva: 635 856 228 (Miriam)