

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA
Nº 102
FEBRERO 2016



LA FELICIDAD
ERES TÚ

VALENCIA,
CAPITAL DEL YOGA

CONFIANZA
Y AUTOCONFIANZA

SAMANTHA CAMERON

ESTABLECIÓ UN PUENTE ENTRE LA DANZA Y EL YOGA. POR LA PRIMERA
DESCUBRIÓ SU FORMA DE ESTAR EN EL MUNDO, POR EL SEGUNDO
ENCONTRÓ UNA RENOVACIÓN PROFUNDA E INESPERADA. ES LA
INVITADA ESPECIAL DEL CONGRESO DE YOGA EN VALENCIA

CHARLA INFORMATIVA "¿QUÉ SON LOS ARQUETIPOS?
¿PARA QUÉ SE UTILIZAN Y CÓMO SE USAN?"

5 de FEBRERO, a las 19.30 hs.

Entrada libre

A cargo de JUAN CASTELLÓN Y LOLA CODINA.

4ª SESIÓN DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA

12 de FEBRERO, de 16 a 20 hs.

Aportación: 55 €

Imparte: ANA ROSELLÓ.

TIENDA ONLINE

Todos los jueves consultas
de SANACIÓN POR ARQUETIPOS
Precio: 40€ SESIÓN

Próximamente TALLER de COSMÉTICA NATURAL
Más información en tienda o en nuestra web

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,
MASAJE METAMORFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL

Clases de Yoga y BIODANZA

Consultas de FLORES DE BACH, NATUROPATÍA...

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

www.dieteticaesencial.com - info@dieteticaesencial.com - en Facebook dieteticaesencial

Fortalece tus defensas naturalmente




Echinacina
ideal para
evitar contagios.

Jarabe de Pino
combate y reduce
los síntomas y
consecuencias de
la gripe y resfriados
(tos, estornudos,
garganta irritada,
bajas defensas).

Narosan
sirope multivitamínico
en sus variedades Arándanos
Naranja, Red Berry y Tropic.

Pídelos 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
Mar Tarazona
Estela Vassallo
M^a Luisa Becerra
Juan Carlos Kreimer
Cristina Arias Barredo
Félix Castellanos

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

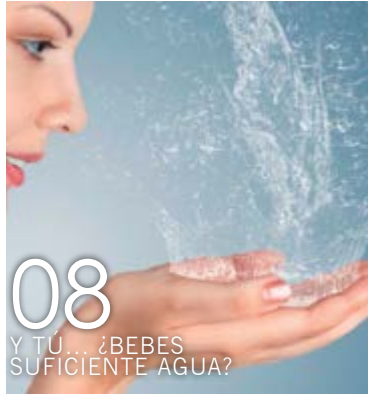
Impresión
Set i Set Gràfiques

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



Sumario #102

Febrero 2016



08
Y TÚ... ¿BEBES
SUFICIENTE AGUA?



16
EL CUERPO
INTELIGENTE



22
ANDAR EN BICI ES
UN ETERNO PRESENTE



28
VALENCIA, CAPITAL
DEL YOGA

bienestar

04 CONFIANZA Y AUTOCONFIANZA.

06 FRACTURA MINERAL.

soma

10 ESPASMOS DOLOROSOS (PARTE III).

12 LAS VOCES DEL CUERPO.

con-ciencia

20 LA FELICIDAD ERES TÚ.

la otra realidad

24 LLEGAR AL ORIGEN PARA
COMPRENDER.

acontecimientos

26 EL MONO EN LAS PRÁCTICAS
ENERGÉTICAS CHINAS.

tiempo libre 30.

el escaparate 31.

CONFIANZA Y AUTOCONFIANZA

Primordial en cualquier relación humana

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes
y Máster en Terapias Expresivas



Tener confianza significa creer en lo que nos dicen y en lo que las personas nos transmiten sobre sí mismas, sus valores, actitudes o creencias. Cuando confiamos en alguien, sentimos que esa persona nos entiende, nos sentimos tranquilos, nos comunicamos bien con ella, gozamos de la sensación de no estar solos y tenemos la plena seguridad de que dicha persona actuará como esperamos que lo haga. La confianza es primordial en cualquier relación humana, especialmente en la vida en pareja, con la familia, en el trabajo y con las amistades ya que para hacer cosas en común, desarrollarnos y disfrutar de lo que hacemos necesitamos confiar en el otro, como también ser merecedores de confianza.

Sin embargo, todos hemos sentido alguna vez el dolor que se siente cuando alguien nos ha defraudado o traicionado, y pese a que nuestra primera respuesta es encerrarnos en

nuestro dolor, distanciándonos de la persona, es importante no generalizar y reflexionar fríamente sobre lo ocurrido.

No siempre resulta fácil confiar en los demás, la vida nos muestra que hay quienes ocultan su realidad, hablan mal de otros, exageran o mienten por inseguridad en sí mismos o bien, para obtener algún beneficio. Sabemos que hay personas interesadas en buscar un provecho de las amistades, y otras que en cambio ofrecen una amistad leal y honesta. No se puede vivir sin confiar, pero debemos saber en quién confiamos, puesto que aunque todos los seres humanos somos iguales en lo esencial, no lo somos ni en caracteres ni en capacidades; son muchos los factores que se conjugan y que determinan la personalidad a lo largo de la existencia, y por eso no es posible confiar en todo el mundo por igual.

Cuando conocemos a alguien debemos estar muy atentos a cómo habla de los demás y cómo actúa

con las otras personas, además del comportamiento que tiene hacia nosotros. Si es una persona que, por ejemplo, tiende a hablar mal de las otras personas lo más probable es que hará lo mismo cuando se dirija a otro refiriéndose a nosotros.

No me gusta generalizar porque la vida no se da en blanco y negro, por el contrario encontramos en ella una diversidad -y una complejidad- infinita de personalidades; sin embargo, de forma aproximativa me atrevo a decir que podemos confiar en alguien cuando vemos que no tiene ningún interés en obtener algo de nosotros, alguien que se atreve a decirnos, de manera adecuada y cuando es necesario, lo que ella ve como verdadero, expresando sus desacuerdos con total naturalidad. También podemos confiar en aquellas personas que son responsables, prudentes y discretas, es decir cuando, nos sorprende más su forma de actuar que sus palabras, al tiempo que observamos que tienen valores

claros y firmes. Pese a todo, lo mejor es conocer poco a poco las facetas de una persona antes de entregarle toda nuestra confianza.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que lo esperable es que las personas maduren y cambien con el tiempo; muchos engaños son producto de la inmadurez y de la ignorancia, es necesario analizar de manera neutral lo sucedido así como las circunstancias del momento de quien nos ha defraudado y de uno mismo. El segundo paso es conversar cara a cara y de forma tranquila, no para continuar culpabilizando al otro, sino para reflexionar sobre las circunstancias y lo que cada uno ha sentido. Si vemos que el otro responde de forma honesta asumiendo su parte de responsabilidad, lo más sanador es perdonar. Recordemos cuán a gusto nos sentimos cuando confían en nosotros, o cuando nos dan una segunda oportunidad, demostrando que somos capaces o que hemos cambiado. También debemos tener claro que hay personas que no cambian -o que no quieren cambiar- y menos aún asumir lo que les toca. En ese caso lo más sano es alejarnos o mantenernos distantes, sin más.

Sin duda, lo más importante que se aprende y se desarrolla a lo largo de la vida es la confianza en uno mismo. Entre todas las cualidades que poseemos esta es fundamental ya que nos hace sentir bien, nos permite plantearnos metas, trabajar y luchar por lo que queremos. La autoconfianza es una cualidad que comienza a desarrollarse apenas nacemos según el trato, los gestos, las miradas y los cuidados que recibimos de quienes nos cuidan. Si la madre de un bebé es una persona que de por sí no confía en sí misma, es probable que le transmita -desde el nacimiento e incluso desde el embarazo- esa forma pesimista y derrotista de relacionarse consigo misma.

La baja autoestima de los padres puede desencadenar formas de

conductas contradictorias hacia los hijos: por una parte pueden ser padres que desacrediten a su hijo con frases como "no vales para nada" o "no estás hecho para eso", traspasando su propia inseguridad a los hijos; o bien, transformarse en padres controladores y sobreprotectores pero afectivamente indiferentes, no dando a sus hijos oportunidades para que éstos pongan a prueba su fortalezas y capacidades, asentando en ellos la inseguridad y la desconfianza.

Por supuesto, junto a lo anterior es necesario considerar la genética, el propio carácter y las circunstancias a lo largo de la vida de estos niños. De esa manera podremos comprender sus reacciones de adultos, qué pensamientos acompañan sus vidas y de qué forma responden a los obstáculos y a las circunstancias del momento. Como vemos, la autoconfianza la desarrollamos desde el nacimiento, en gran medida por lo que

los demás piensan de nosotros y el trato que nos dan.

Ante un nuevo suceso nuestro cerebro determina en una fracción de segundos la importancia de la situación y las habilidades que poseemos para afrontar dicho suceso. Las personas inseguras tienden a sentir que no son capaces, se bloquean por el miedo a fracasar, lo que les dificulta mucho tomar decisiones y ser asertivos en su conducta.

Lo importante es tener claro que la autoconfianza es una cualidad que se desarrolla en gran medida de forma cognitiva, es más bien aprendida que genética. Si se quiere y con un buen seguimiento terapéutico, se puede reestructurar y cambiar el patrón de pensamientos negativos hasta asentar en el inconsciente una nueva valoración de lo que somos, solo es cosa de querer hacerlo, tiempo, paciencia y perseverancia. *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](http://procreatevida.wordpress.com)

FRACTURA MINERAL

*Qué hacer cuando
nuestras piedras
se rompen.
Y cómo preparar
elixires para beber*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Una vez más quiero agradecer a todas vuestras preguntas. Poco a poco intentaremos ir contestando a todos los correos electrónicos. ¡Gracias por vuestro interés!

En esta oportunidad trataremos un par de temas. El primero, qué se puede hacer cuando un mineral se rompe. Muchísimas veces nuestra propia intuición nos dice que tirar un mineral roto a la basura no es lo más acertado. Existen varias opciones de devolver el mineral a la Madre Tierra, de donde ha salido para una misión. Cuando llega el final de su cometido a veces se rompe y los pasos a seguir son los siguientes:

Primero: damos las gracias al mineral y entendemos el proceso de nuestro trabajo.

Segundo: lo lavamos cuidadosamente y buscamos

su forma original antes de la rotura.

Tercero: lo enterramos en el campo, buscando un lugar seguro para evitar que sea encontrado por otra persona.

A veces se pueden poner las piedras en macetas con plantas, pero nunca se deben usar los minerales rotos para nada, como la fabricación de orgonites o para decoración.

El otro interrogante del mes: ¿se pueden poner minerales en agua para obtener un elixir para beber, con una vibración más elevada?

La respuesta es no. De hecho hay que tener mucho cuidado de beber el agua potenciada con minerales.

Los únicos minerales indicados son los cuarzos o aquellos minerales que superen la dureza 7 en la escala de Mohs, como berilos, topacios, etcétera.

Nunca colocar otro ingrediente en el agua, como limón o té, y algo muy importante: esperar 24 horas hasta que la vibración del mineral impregne el líquido.

Siempre poner el agua en un vaso y dejar un poco para mezclarla en la siguiente botella. En el caso de utilizar botellas de plástico, lo más recomendable es cambiarlas a menudo.

Los cuarzos transparentes en canto rodado son los más indicados. Si buscamos un poco más de tranquilidad, podemos mezclar amatistas y cuarzos; si estamos buscando un agua con vibración para mejorar la salud física, añadiremos cuarzo verde al cuarzo transparente.

Y os recuerdo que podéis escribirnos al siguiente: correo electrónico carlaisanf42@gmail.com tm

www.facebook.com/aqua.aura

21 de Mayo
2016



ENCUENTRO CON
EMILIO CARRILLO
en Valencia

AQUA
URA

IMPORTADORES
DIRECTOS
DE MINERALES

Diseñamos
tus ideas
con las piedras

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Ventas al por mayor
Tel. 601 374 876

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

Y TÚ... ¿BEBES SUFICIENTE AGUA?

*Muchos están
deshidratados
y lo ignoran*

Olga Lava Mares

Kinesióloga y Formadora
de Terapeutas



en todos los tiempos el ser humano ha ubicado sus asentamientos cerca de mares, ríos y lagos para beber y alimentarse. De forma instintiva siempre se buscaron las playas y torrentes para bañarse y tenderse al sol, para regocijarse o para llevar a cabo sus ofrendas y ceremonias. Desde tiempos inmemoriales, el agua, en todas sus formas, se asocia a las fuerzas espirituales más profundas y originarias. En la mayoría de las culturas es símbolo de la purificación y del renacimiento.

Y es que el agua es esencial para

la vida, se puede sobrevivir durante semanas sin comer, pero sin agua moriríamos en unos pocos días. Curiosamente, aunque la mayor parte de la población tiene acceso al agua, muchas personas están deshidratadas sin saberlo, con grave peligro para la salud. Se sabe que el 80 % de las enfermedades del cuerpo y del alma, incluida la depresión, tiene su fundamento en la microdeshidratación de los tejidos del cuerpo. Y esto se debe a la carencia o la contaminación de las aguas.

En general, se asocia la falta de agua con la sensación de sed y se piensa que si no se tiene esta sen-

sación no hay necesidad de beber agua, pero la mayoría de las veces la sed celular se puede disfrazar de hambre, cansancio o dificultad para concentrarse.

El agua juega un papel fundamental para los seres humanos, constituye el 36 % de la linfa, el 80 % de la sangre, el 75 % de los músculos, los huesos contienen un 30 % de agua y el marfil de los dientes un 10 %. Entre las funciones más importantes que ayuda a realizar en el organismo están la respiración, la digestión, la regulación de la temperatura del cuerpo, transporta nutrientes como el oxígeno y las sales minerales, equilibra la

presión sanguínea, regula la acidez estomacal, sostiene el metabolismo, regula todas las reacciones del cuerpo y equilibra las reacciones enzimáticas.

Todos hemos escuchado la recomendación de beber 2 litros de agua al día. Aunque esto va en función de las necesidades de cada persona, lo más importante es la calidad del agua que tomamos. Muchas personas no se hidratan lo suficiente, de hecho, la mayoría podemos pasar incluso semanas sin tomar un vaso de agua verdaderamente pura. Las bebidas alcohólicas, las aguas gaseosas, coloreadas y mineralizadas artificialmente que se anuncian con el reclamo de hidratar y revitalizar son engaños que están ocasionando que nos deshidratemos sin saberlo, porque la realidad es que no quitan la sed y por el contrario aportan al organismo excesos de minerales y tóxicos.

Hoy en día existen en el mercado distintas opciones de aguas que son beneficiosas para la salud, el agua de mar es una de ellas. Tiene un valor único porque tomándola facilitamos al cuerpo todos los elementos de la tabla periódica, lo cual no se puede conseguir con ningún otro alimento o bebida.

Los tratamientos terapéuticos a base de agua de mar no son una moda repentina que haya surgido de la noche a la mañana. Ya en la antigüedad Heródoto, Eurípides o Hipócrates señalaban sus beneficios, pero fue a finales del siglo XIX cuando René Quinton, un investigador francés, desarrolló una auténtica teoría científica sobre la terapia marina que estipula que las enfermedades son en realidad una intoxicación del medio interno a nivel celular. Según Quinton, las células para poder desarrollar sus

funciones correctamente deben disfrutar de un medio interno equilibrado como método para evitar que los órganos terminen por deteriorarse, y este método interno es análogo al agua de mar.

Pese a las trabas de la comunidad médica y la industria farmacéutica, son numerosas las investigaciones que demuestran que el Plasma de Quinton resulta muy beneficioso para numerosas enfermedades, carece de efectos secundarios y la calidad del agua está comprobada, al proceder de lugares que cumplen unas características muy específicas. Otra marca de gran calidad es Biomaris. Sea cual sea la marca que decidas tomar, asegúrate de que el producto que compres haya pasado los controles sanitarios y confirmen que se trata de un producto seguro y el agua no esté contaminada. Si estás intere-

sado en este tema te recomiendo leer el libro del doctor Mariano Arnal "Cómo beber agua de mar" y, por supuesto, siempre consultar con un especialista que te indique la cantidad que debes tomar según tu peso, sexo, edad y circunstancias personales.

En conclusión, tomar agua de calidad biológica es la forma más barata de medicina preventiva que se conoce. Además nos apoya en cualquier terapia que hagamos, todos los procesos emocionales o tratamientos para una enfermedad se van a resolver más rápido bebiendo abundante agua, puesto que es el medio de todas las reacciones biológicas, tanto a nivel físico-químico y electromagnético como vibratorio. *tm*

www.olgalava.com

Kinesiología
de 5 elementos

de febrero a junio
un fin de semana al mes

CURSOS 2016
Infórmate de las fechas en la web

Bio **KINESIOLOGIA**
para el alma

Módulo I: KINESIOLOGIA
Módulo II: BIOMAGNETISMO

Próximas fechas en mayo y junio

679 320 928 - www.olgalava.com

ESPASMOS DOLOROSOS

Neuralgia del trigémino. Tercera parte

Mar Tarazona
Colegiado N° 1794



Otras formas de tratar la neuralgia del trigémino son las siguientes: la Terapia Neural, la acupuntura, la osteopatía, así como los remedios populares.

La Terapia Neural

Es una técnica en la cual se inyecta Procaína diluida en suero fisiológico en los plexos nerviosos o en los puntos de acupuntura que regulan el dolor. El objetivo es eliminar interferencias, restableciendo el estado eléctrico del tejido enfermo, borrar la memoria interferente acumulada durante la vida y facilitar el

flujo de líquido, iones, información y energía necesaria para que el organismo funcione armónicamente.

La procaína es un anestésico local que se aplica en dosis bajas y diluidas, adquiriendo el carácter de un fármaco diferente, no anestésico sino neurorregulador, indicado en situaciones de dolor, neuralgias, mialgias, fribromialgias.

La acupuntura

De acuerdo con la concepción oriental, la energía vital fluye por el cuerpo a lo largo de meridianos o canales, los cuales contienen puntos que son estimulables mediante las agujas.

Para el tratamiento mediante acupuntura se observan los puntos gatillo (dolorosos), lo cual indica el meridiano y la rama o ramas del nervio afectado. La aplicación de electroacupuntura produce un efecto analgésico inmediato.

El especialista puede elegir puntos adicionales de acupuntura según las diferentes causas de la neuralgia.

La recuperación a través del tratamiento de acupuntura es más rápida si la neuralgia es de evolución corta. En los casos en que la neuralgia es crónica el dolor desaparece de forma paulatina y hay más posibilidades de recidivas (reapariciones).

Osteopatía

El organismo es una máquina maravillosa que requiere de todos sus componentes para estar en una buena disposición de trabajo.

El objetivo del tratamiento osteopático es abordar con medios mecánicos la parte más disfuncional del organismo. Busca conseguir un efecto local y también informar al cerebro de los cambios realizados. La integración de estos mensajes que siguen a nuestro tratamiento forma parte de los sutiles procesos de curación que suceden en el individuo.

Las manipulaciones de los nervios craneales (uno de ellos el trigémino) son una herramienta extraordinaria para tratar el cerebro y el resto del cuerpo.

La neuralgia del trigémino o de la cara se puede inducir o agravar palpando los puntos de emergencia

de cualquiera de las tres ramas del trigémino.

Existen manipulaciones específicas para el tratamiento del nervio trigémino indicadas en la neuralgia del mismo.

Remedios populares

Infusiones de hierba de San Juan (2-3 tazas al día).

Macerar 100 gr de flores de manzanilla en un litro de aceite de oliva calentado a baño maría durante 3 horas. Masajear la zona de la neuralgia con el aceite resultante.

Aplicar compresas de agua caliente en el área de la neuralgia. Repetir las veces necesarias hasta encontrar mejoría.

Infusiones de salvia o toronjil (3 veces al día).

Aplicar una cataplasma caliente hecha con copos de avena hervidos sobre la zona de la neuralgia.

Aplicar compresas con arcilla sobre la zona a tratar (arcilla en polvo mezclada con agua caliente).

Entender que nuestro cuerpo es mucho más que la materia orgánica que vemos nos puede ayudar, no sólo a sanar dolencias y malestares físicos, sino a entender también por qué se producen y poder evitar que se reproduzcan.

La medicina moderna y occidental dispone de maravillosos medicamentos que nos hacen dependientes de su uso y es excelente para remendarle a uno cuando ha empezado a enfermar, pero no es capaz de mantenerlo en un equilibrio sano.

La medicina oriental y alternativa sí cumple esta función, promoviendo la calidad de vida y el equilibrio psicoemocional. tm

clinica@clinicadentalmartarazona.com



ESPECIALISTAS EN ODONTOLOGÍA
INTEGRAL BIOLÓGICA



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



Somos un grupo de profesionales cuyo objetivo es aunar todos nuestros conocimientos, habilidades y experiencias para ayudarte a conseguir una boca sana, estética y con una buena funcionalidad.

Consulta
PROMOCIONES



LAS VOCES DEL CUERPO

*Los síntomas
pueden convertirse
en guías
de la sanación*



Estela Vassallo Pasqua
Terapeuta Gestalt

hace unos cuantos años "La enfermedad como camino" llegó a mis manos. Un libro pequeño escrito por un médico y un psicólogo que, ya en el prólogo, se clasifica como un libro "incómodo", porque arrebató al ser humano el recurso de utilizar la enfermedad a modo de coartada para rehuir de temas pendientes. ¡Guau! Duro, ¿no?

Me pregunté: ¿quién puede elegir recorrer su camino de vida

enfermándose? Hay caminos más bonitos, más fáciles o menos dolorosos que sufrir una enfermedad. Sin embargo observo que cada vez hay más y más enfermedad (cáncer, sida, infinidad de autoinmunes...).

No puedo dejar de plantearme qué estamos haciendo los seres humanos para destruirnos cada vez con mayor virulencia. Podríamos pensar en muchos factores que afectan la salud. La alimentación, por ejemplo. Tantos transgénicos, acidulantes, conservantes,

estabilizadores del sabor y otros químicos agregados a los alimentos industrializados. Los problemas ambientales, con la contaminación, polución, radiación y unos cuantos etcéteras... No sabemos a largo plazo qué consecuencias pueden provocar en nuestras células. (¿O sí?)

Un ejemplo del libro citado me hizo pensar. Si a nuestro coche se le enciende un indicador luminoso en medio de un viaje, seguro que no hacemos caso omiso a dicha señal, por más que nos moleste,

paramos. Sabemos que sería una tontería enfadarse con la luz encendida, al fin y al cabo, nos está avisando de un desperfecto que se encuentra en una zona del coche "inaccesible" para nosotros. Así llamamos al mecánico para que arregle lo que haya que arreglar, que esa lucecita se apague y podamos seguir nuestro viaje. Si el mecánico se limitara a quitar la bombilla de la señal seguro nos indignaríamos. La luz ya no está encendida, era lo que queríamos, aunque la avería no se ha solucionado. Lo procedente sería apartar la mirada de la señal y dirigirla a zonas más profundas, dentro del coche, para ver qué es lo que no funciona. La luz solo quiere avisarnos.

En nuestro cuerpo un síntoma es una señal luminosa que nos avisa de una anomalía. Sin embargo nos enfadamos con la luz encendida y no nos parece una tontería. Tratamos de suprimirlo lo antes posible, para impedir que siga manifestándose (quitamos la bombilla) y no nos indignamos con el médico, más bien todo lo contrario. Y en lugar de eliminar el síntoma lo pertinente sería descubrir su causa, apartar la mirada de él y buscar más allá. Entonces el síntoma puede convertirse en un aliado, un maestro que nos ayuda a atender aquellas áreas de nuestra vida que no les estamos prestando atención, que hemos

dejado de lado o no están funcionando. Nos guía a encontrar el camino hacia nuestra sanación.

Obviamente no estoy en contra de la medicina. Al contrario. Estoy convencida de que la medicina tal como hoy la conocemos pronto dará un giro. Dejaremos de ser solo dos riñones, un corazón, un estómago, dos pulmones.... y comenzaremos a ser considerados seres integrales, con un cuerpo entero, en un entorno familiar, social, cultural, con emociones, psiquis y conciencia. No se nos puede "estudiar" y "analizar" compartimentados, sin tener en cuenta todos los factores que afectan holísticamente. Conozco muchos médicos que están trabajando en esta línea.

¡Qué gran oportunidad! Dejaremos de llamarnos "pacientes" para responsabilizarnos de nuestra salud, formando parte activa de nuestra propia sanación.

Al fin de cuentas nuestro aprendizaje es responsabilidad de cada uno de nosotros.

La doctora Northrup, ginecóloga, escribe: "Un elemento esencial de esta experiencia de aprendizaje es liberarse del sentimiento de culpabilidad. No sirve de nada aferrarse a la idea de que tenemos un determinado trastorno físico porque hemos hecho o estamos haciendo algo mal. Si hubiéramos sabido antes sobre qué situación

quiere llamarnos la atención nuestro trastorno, éste no habría tenido que manifestarse. Y, en realidad, todos los trastornos físicos tienen componentes genéticos, dietéticos, ambientales y emocionales al mismo tiempo".

El cuerpo es sabio. Confíemos en su sabiduría. Empecemos a prestar atención a sus mensajes.

Aprendamos a escucharlo. No habla a través de muchas vías: molestias, contracturas, dolores, sensaciones, emociones y cualquier otra manifestación o síntoma. No anulamos su expresión.

La terapeuta gestáltica chilena Adriana Schnake en uno de sus libros dice: "Cuando damos voz al síntoma, la mayoría de las veces la relación que podemos descubrir nos sorprende y podemos decir que no se nos haga fácil aceptarla. Sin embargo lo que no dudamos es que ese "otro" (el síntoma o el órgano afectado) que nos habló y que es una parte nuestra, tiene una estructura, una forma y una función que no podemos cambiar según nuestros deseos y tampoco nos es fácil aceptar que sí es una parte mía y nació conmigo: aunque esa característica no me guste, algo de eso tengo que tener."

Toma las riendas de tu vida, concóctete y conoce lo que tu cuerpo te dice. Puedes hacerlo. [tm](mailto:terapiasevp@gmail.com)

terapiasevp@gmail.com

ESTELA VASSALLO PASQUA
.....
Terapeuta Gestalt

Sesiones individuales, grupales.
Desarrollo Personal

Talleres
✓ Mis máscaras y Yo
✓ Jardinería Humana
✓ Mindfulness

677 32 76 26

terapiasevp@gmail.com

DRENAJE LINFÁTICO

TERAPÉUTICO - DEPORTIVO - LINFEDEMAS
TÉCNICAS ESPECIALES POSTCIRUGIA Y ANTICELULÍTICO



SINTAGMA
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

correo@escuelasintagma.com | www.escuelasintagma.com

C/ Padre Rico, 8. 46008 VALENCIA | Tel. 96 385 94 44 y 601 144 044

ESPECIALISTA EN ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN

TÍTULO UNIVERSITARIO PROPIO DE LA



Universidad
Europea
del Atlántico



INICIO 12 MARZO

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

MATRÍCULA ABIERTA



SINTAGMA

C/Padre Rico, 8-11-12 46008 VALENCIA

Correo electrónico:
valencia@cemetc.es

Teléfonos:
963 859 444
601 144 044

www.cemetc.es



INICIO
12 marzo 2016



DURACIÓN
9 meses



MODALIDAD
Semipresencial



PLAN DE ESTUDIOS
Titulación propia de la
Universidad Europea Atlántico

EL CUERPO INTELIGENTE

Su primera forma de sentir plena libertad para expresarse la encontró en la danza. Pero contactó con el yoga y así sintió un impacto renovador de gran profundidad. Samantha Cameron conjuga una y otra disciplina en su creación, Shakti Dance. Y la presentará en el IV Congreso Mediterráneo de Yoga, este mes, en Valencia

-Samantha, ¿qué fue primero, la danza o el yoga?, ¿o quizás los dos al mismo tiempo...?

-Primero fui bailarina y coreógrafa. Me formé en la Universidad de California, Los Ángeles, donde recibí un máster en danza y coreografía. Con una economía muy ajustada, pude permitirme tener una pequeña compañía de danza, Sun Valley Idaho, en el Centro de Artes, con la que trabajé durante diez años. Luego vendría mi experiencia con el yoga.

-¿Cómo fue, entonces, que te interesaste por la danza?

-De niña no podía hablar correctamente, sufría de tartamudez. No podía comunicarme cómodamente con la gente. Pero ya se sabe... cuando una puerta se cierra, otra se abre. A los 7 años, aproximadamente, empecé las clases de ballet clásico. Me encantaba moverme ya de tan pequeña porque la danza es una forma de ser libre. Y siendo joven sólo quería sentirme libre, resultaba ser lo más importante para mí. Salir, relacionarme con otros, era un modo de estar en el mundo, rodeada de gente para realizar lo que más

me gustaba. Podía expresar la alegría que sentía en mi interior.

-¿En qué momento el yoga se cruzó en tu camino?

-Mucho después, con los años, siendo ya mayor, sentí otra vez la necesidad de expresarme físicamente y descubrí que el yoga es perfecto para los cuerpos no tan jóvenes (risas). Asistí con una amiga a una clase de Ana Forrest, en California, y ella fue mi maestra en esos comienzos. Sentí una gran fuerza, una inmensa energía que se renovaba. Era otra forma importante de continuar con el precepto del movimiento y así empecé a disfrutar de todas las áreas que ofrece el yoga, como los pranayamas, los mudras, los mantras... Percibí cómo el cuerpo sutil se amplía con las ásanas. Y las secuencias para conectar. Cuando creo las danzas, como coreografía, la conexión es fundamental. Como sucede en todas las etapas de la vida, cuando iniciamos algo nuevo, como nos vaya depende absolutamente del modo en que hemos cerrado el ciclo anterior. Al dar el paso del mundo del baile al yoga, creo que yo lo hice en buena forma.

ENTE



Una alquimia entre lo denso y lo sutil a través de la danza y el yoga, la experiencia de Samantha.

Aurelio Álvarez Cortez

-Viste claramente que podías unir la danza con el yoga y creaste Shakti Dance.

-Sí, Shakti Dance es una creación mía. Los primeros bailes empezaron en 2008, poco a poco, al principio tenía mis temores. Al comienzo eran sencillos, con algunos ásanas, todo muy fijamente establecido. Siempre utilicé música. La elección de la música es muy importante para mí. Si no me conecto emocionalmente a la música, es muy difícil hacer una coreografía interesante. Puede ser música clásica, canciones populares o de jazz moderno, de países como España, de América del Sur, también de Europa... ¡me encanta! Canciones con letras o instrumentales, todo es útil. Las canciones describen muy bien las emociones.

-Precisamente, sueles decir que en tu trabajo las emociones y el corazón se unen con el cuerpo.

-Y la música ayuda enormemente a que esto suceda. Escuchas algo bellissimo y respondes con el cuerpo, con el corazón. También utilizo la poesía de inspiración. Me gustan muchísimo María Oliver, Hafiz, Unamuno, Rumi, Whyte. Estos escritores conectan el

Quién es

Profesora de danza y coreografía por la Universidad de Wellesley (Massachusetts, EE.UU.), con un máster en coreografía por la Universidad de California, Los Ángeles, EE.UU., también se ha formado en compañías de prestigio en Nueva York, como Limon, J. Muller, Mathew Diamond, Alvin Ailey Martha Graham, Finis Jung. Sus estudios la han llevado al Jazz Centre de París, así como a incursionar en el flamenco, en Madrid.

En yoga tiene certificación por D. Orlansky (Boston), Alliance Yoga y Shiva Rea (Vinyasa), entre otros. Fundadora y profesora principal de la Escuela Yoga Daily Breath, en Massachusetts. Creadora de Shakti Dances, bailes de Shakti Yoga.

Invitada especial del IV Congreso Mediterráneo de Yoga (del 12 al 14 de febrero), en Valencia.

Información en www.shaktidances.com y www.dailybreathjournal.com

espíritu con la naturaleza, y la naturaleza de nuestra humanidad. Lo sutil y lo denso originan algo nuevo, se produce un juego con mucha química. Cualquiera sea la inspiración, nos ayuda a escuchar al Universo, a abrir nuevas puertas de la percepción y la creatividad.

-Con tu propuesta, imagino que la experiencia de cada participante es muy personal.

-Así es... Como denominador común, me animo a decir que se experimenta una sensación de plenitud. Quien no conoce mi trabajo o nunca ha bailado verá que empezamos muy lentamente, con pranayamas en cada ásana. Poco a poco vamos sumando la respiración y repetimos, una y otra vez para que el cuerpo, que ha estado muy cómodo, no tenga miedo y no se resista. Repetimos sin ansiedad, sin juicios, sin estar pendientes de si estamos haciendo lo correcto o no.

-Shakti es una energía femenina.

-Es la energía de la creación, Shakti crea la forma. Y no hablamos de hombre o mujer, sino de escuchar para mover mejor el cuerpo. Shakti mueve para descubrir y revelar lo divino dentro de sí mismo. Es la energía de la creación, y cuando ella crea con nosotros, es más poderosa. Cuando abrimos el cuerpo emocional, estamos disponibles y nos movemos en el mundo como "agentes de cambio".

-Se dice que en el ser humano esa energía se sitúa en la base de la columna vertebral. ¿Los beneficios de la Shakti Dance son similares a los del tantra yoga?

-Sí, aunque reconocemos que todos los tipos de yoga tienen esos beneficios, algunos más que otros, porque el yoga es vida y la vida es yoga. Shakti Yoga Dances, el tantra, el Hatha Yoga, todos trabajan para abrir el cuerpo, la mente y las emociones, por la ampliación de los canales de energía. En la vida, cuando tratamos de aprender y expresar algo nuevo con facilidad y confianza, el cuerpo se mueve con mayor conciencia y armonía. También reducimos el estrés y somos más conscientes de utilizar el cuerpo sutil para aumentar esa armonía. El mayor beneficio del uso consciente de la energía de Shakti es la estimulación de todo proceso de curación, la creatividad y la alegría. Yo puedo cultivar el espíritu y aumentar las percepciones sensoriales a través de las conexiones femeninas.

-Haces especial hincapié en el tema de la respiración...

-Para un principiante es difícil recordar este tema. Hay tantas otras cosas a las que prestar atención... la posición, el movimiento, pero debe acompañar el movimiento respiratorio con el cuerpo y asegurarse de que siempre exista una sincronía, siempre. Estamos hablando de pranayamas. Prana es la energía de la vida, la vida respirada. Hay una unión indisoluble. Es otra unión, como el yoga en sí mismo.

Fuera del mundo del yoga, es sabido que las personas no respiran correctamente, me doy cuenta de ello. Cuando tienen miedo, la respiración es casi nula.

-Por consiguiente, tanto hombres como mujeres pueden practicar.

-Efectivamente, tengo muchos hombres en mis clases. Algunos sienten un poco de temor al inicio de las clases, como todos, pero les gustan estas danzas. Como dije, poco a poco se repite todo el proceso y de ahí que sea tan importante hacerlo. A menudo quienes toman un primer contacto con Shakti Dance creen que nunca lo podrán lograr, pero luego terminan danzando fácilmente. Es la práctica de todos los días, con un poco de algo que es fácil y otro poco que no lo es tanto. Damos pequeños pasos en cada situación.

Hay una alquimia entre lo denso y lo sutil, lo ordinario y lo extraordinario. Se producen descubrimientos personales. Muchos de mis alumnos me comentan los cambios que sienten en su interior, con un cuerpo más sano y una mente que se eleva. Personalmente, el yoga me ha cuidado, me ha transformado. Enseño yoga o baile cinco días a la semana.

-¿Trabajas con niños?

-No, y te explico por qué. Me interesa la parte psicológica de mi trabajo, por este motivo converso con mis estudiantes, hablamos de cómo puede cambiar su vida el yoga. Con niños esto no puedo hacerlo. Ellos pueden practicar yoga, pero no Shakti Dance, que requiere una atención muy grande. Son movimientos de cierta dificultad y quizá los que tienen 11, 12 años, podrían aprender. Yo aconsejo a partir de 16 años, aproximadamente.

-¿Formas a profesores en Shakti Dance?

-Para enseñar Shakti Yoga Dances es necesario primero tener un título de formación de yoga de 200 horas. Y luego un entrenamiento de Shakti Dances, conmigo, de 35 horas. Claro, uno puede

hacer un curso solamente para disfrutar. Por ahora, mi trabajo es en EE.UU., pero hay muchos europeos que piden formarse y me gustaría concretarlo.

-¿Cómo es la situación del yoga en Estados Unidos en estos momentos?

-Está muy fuerte, mucha gente lo practica y cada vez más. Empiezan mayormente por los beneficios físicos, y es bueno que así sea. En la actualidad tiene muy buena prensa justamente por esos resultados a nivel físico. Muchas personas que se acercan al yoga dicen que no tienen tiempo para nada más y se echan atrás, sienten miedo, cuando podrían sacar mayor provecho de todo lo que el yoga ofrece. Pero tienen que mirar más su proyecto vital. Aquí la única magia que existe es el trabajo de hacer las cosas paso a paso, no hay cambios rápidos y eso requiere disciplina y voluntad.

Un ejemplo sencillo que pongo es la postura de sirsasana, el conocido paro de cabeza. Cuando lo haces, cambia tu forma de ver al mundo. A nivel físico es una metáfora sobre lo que produce el yoga. Cada vez que pisamos la colchoneta, el mat, hay una posibilidad de transformación, pero no es nada mágico.

Cuando das vuelta tu punto de vista, todo cambia. Por eso el cuerpo tiene miedo y tiene razón, ¡sabe! Tu mente no lo sabe, tu cuerpo sí, que habrá un cambio. ¡El cuerpo siempre es más inteligente que la mente!

-Hay alguna diferencia en la práctica del yoga entre Estados Unidos y Europa.

-A mi modo de ver, no. Parece que hay más dife-

rencias entre el yoga que se practica en California y el de Massachusetts. En California el yoga es más físico, mientras que en Massachusetts es más mental; por ejemplo, el estilo Iyengar tiene una acogida muy popular en Boston.

-¿Puede ser el yoga un instrumento eficaz para alcanzar una sociedad más pacífica?

-Absolutamente, si todo el mundo pudiera hacer yoga no tendríamos guerras. Los niños deberían aprender a meditar en las escuelas, algunas ya lo están instrumentando. En empresas multinacionales ahora mismo se dan cursos a los empleados para que practiquen en horarios laborales. Espero que esta tendencia crezca más en el mundo, que demanda más momentos sin prisas, sin exigencias. Falta equilibrio.

-¿Qué quieres enseñar en Valencia, en el IV Congreso Mediterráneo de Yoga?

-Yo voy a ofrecer mi corazón, como dice la canción. Siempre me encanta compartir yoga. Me gusta ver el cambio en la gente cuando se abre y se llena de felicidad. Somos diferentes, de países distintos, pero con el yoga nos igualamos y afrontamos la vida juntos con un mismo ritmo.

Creo que la paz es posible, también que hay posibilidades de curación para todo el mundo, y quiero ayudar en este sentido. Cuando nos unimos de las manos podemos cruzar las calles más peligrosas, ¿no?

Será un momento de alegría cuando nos reunamos en el congreso, haciendo un viaje en el que bailaremos con el corazón abierto. tm



MÉTODO YUEN
EL CAMINO DEL AUTOCONOCIMIENTO
CUÁNTICO Y LA SANACIÓN

SEMINARIOS DE MÉTODO YUEN
DRA. BLANCA GASCÓ

VALENCIA 2016

SÁBADO 27 y DOMINGO 28 FEBRERO **MÓDULO 1**

SÁBADO 2 y DOMINGO 3 ABRIL **MÓDULO 3**

SÁBADO 7 y DOMINGO 8 MAYO **MÓDULO 1**

Y TAMBIÉN TALLERES, WORKSHOPS...

LA FELICIDAD ERES TÚ

*En el cuerpo
ocurre el milagro
de la transformación,
de la reconciliación*

María Luisa Becerra



desde el origen de nuestra vida nuestra felicidad se quedó agazapada en un lugar desconocido, envuelta en decisiones tomadas por cada uno de nosotros debido a la desaprobación recibida desde el origen, al abuso y la violencia habida en nuestros nacimientos y a una crianza que nos hizo adictos a relaciones tóxicas.

Hasta aquí el panorama parece poco feliz precisamente. Más la buena noticia es que no es así. Ciertamente hemos podido sufrir por no saber regresar al origen, llenando nuestra mente de cantidad de razonamientos que nos alejaban cada vez más de nuestra verdadera esencia y que son el origen de las emociones que acompañan el dolor en el cuerpo. Nos olvidamos de quien éramos.

Hace ya 30 años descubrí la belleza del camino. Sin entender nada de la propuesta a través de mi mente racional, mi corazón vibraba con ella, y allí me entregué.

Qué experiencia más inesperada, desconocida y poderosa, que me llevó a descubrir tímidamente que había dentro de mí un ser desconocido y a la vez libre, ilimitado, pleno, con una cantidad de dones que desconocía, y sobre todo, sobre todo, amor puro e inocente poder.

¡Allí estaba la felicidad! La encontré como quien consigue un gran tesoro luego de haberlo buscado por muchos caminos equivocados o no, pero, al fin, necesarios para llegar hasta ella.

En realidad, no hay nada malo en nosotros, y así lo vives cuando la conciencia te envuelve. Para ello es necesario reconocer el guión de la película que sobre la vida o nuestra

propia existencia creamos en nuestra atiborrada mente y aprender el efecto que esas decisiones tienen sobre nuestro cuerpo. En verdad somos el mismo pensador, así que dichas decisiones pueden ser cambiadas por nosotros mismos.

Y aprendí que la energía que somos y que fluye por nuestro cuerpo, debido a impactos emocionales, puede haber sido bloqueada en algún punto causa de enfermedades, malestares, ansiedades y otras muchas disfunciones, incluso conductuales.

Sin embargo todo ello son las luces en el camino que, cuando se sabe llevar el barco, te indican por dónde seguir el rumbo.

Y es en el cuerpo precisamente donde ocurre el milagro de la transformación, de la reconciliación, del regreso a la felicidad, gracias a la respiración conectada y consciente

que es la vida misma, la Energía Universal misma, el Amor infinito inspirado con amplitud, con placer, sin esfuerzo ni con la violencia de cuando vinimos al mundo y nos cortaron el cordón umbilical antes de que parara de latir. Momento en donde hicimos graves decisiones sobre la vida y suprimimos nuestra respiración por miedo y culpa.

Ahora aprendemos a respirar la vida en toda su plenitud, la energía comienza a movilizarse por nuestro cuerpo a través del sistema nervioso central. ¡Y la sientes! No son palabras, de la misma manera que sientes dónde no fluye y es aquí donde el acompañamiento del terapeuta, su intuición, la lectura de tu respiración y el apoyo a liberarla harán que se desbloquee el nudo energético, siempre y cuando tú te lo permitas, porque eres tú quien lo hace, el que se entrega, el que no lucha, el que ama en ese momento todo lo que

está sucediendo, el que no juzga si lo que siente es bueno o malo, en acción rendida, unida, sintiendo, sintiendo, sintiendo....

No analizamos, no preguntamos, sentimos y transformamos.

Esto es lo que más me gusta vivir como renacedora. Mi valor allí es mi Presencia, silencio, amor, entrega, escucha intuitiva, una palabra o ninguna, y siempre ser testigo de los milagros de nuestra fuerza creativa.

Vivir la experiencia en el agua, en triadas, mamá, papá y bebé, desde la preconcepción, a la concepción, nacimiento, primera respiración autónoma fuera del agua, y vinculación, es la experiencia más poderosamente sanadora que he vivido, a la vez que sagrada.

Puedes aprender:

- A liberar tu respiración. Vivimos tal como respiramos.
- A sentir la felicidad en ti, el

amor en ti y desde ese espacio saber acompañar los momentos de alguna manera difíciles o dolorosos.

- Reconocer tu poder personal, tus dones, tu propósito de vida y cómo expandirlo a los demás desde la prosperidad que mora en ti.

- A ser el creador de una vida de paz y amor para ti y los otros.

- Tomar conciencia de que ser feliz es un estado del ser y que vivir en él es el mejor regalo que les puedes dar a los que te rodean, haciéndose expansivo sin límites.

- Saber reconocer la creatividad del pensamiento y cómo transformarlo.

Tú puedes, todos podemos crear en el planeta un mundo de paz, felicidad y amor. Es fácil y sencillo, simplemente un camino de aprendizaje que te llenará de gozo. *tm*

www.marialuisabecerra.com

Reconciliándonos con nuestros orígenes

Seminario Residencial
26, 27 y 28 de Febrero

Lugar:
Balneario
Baños de la Concepción
Villatoya (Albacete)

Información e Inscripciones:
Gema Mas Fuster
696 309 131
gema@arkirisbienestar.com
www.arkiribienestar.com

Colabora:



Patrocina:



Respiración
sistémica
en agua

Con María Luisa Becerra

ANDAR EN BICI ES UN ETERNO PRESENTE

*Redescubrir,
reencontrar,
reconciliar,
despertar*

Juan Carlos Kreimer



*m*editar no consiste en sentarse con las piernas cruzadas y las manos hacia arriba para lograr otro estado mental, sentarse "es" ese estado. Del mismo modo, sentarse con piernas hacia abajo, moviéndose a la par de los pedales, y con las manos apretadas al manubrio también "es" en sí mismo el estado mental propio de la bici.

En la meditación, la operación fundamental a realizar es llamada de varias maneras: "no iniciar" "no empezar", "dejar ir", "dar lugar a un pensamiento no sustentado". Si un objetivo tiene, es simplemente el de crear un marco, un encuadre de disciplina, para que se descubra lo

que está en el núcleo. De cada uno.

La práctica no tiene ni comienzo ni fin. El meditador regular, el cinturón negro de cualquier arte marcial y el artista veterano lo saben. El ciclista que nunca deja de practicar, también. Por eso no se queja y repite las mismas rutinas que quien recién empieza a percibir esa interiorización.

Al incorporarlo sensorialmente, el objeto bici se vuelve una extensión de nuestro cuerpo, otra extremidad. Llega a transmitirnos su estado, lo que necesita en cada momento, e interpreta los impulsos que le llegan del cerebro a través de nuestros puntos de apoyo. Prácticamente desde que aprendemos a andar, establecemos ese diálogo. Por instinto, sin darnos demasiada cuenta. Para el Zen andar "es" ese diálogo.

No idealizo. Simplemente advierto que cruzar en bici la ciudad y barrios alejados produce un efecto diferente que hacerlo en coche o autobús. No se viaja en un cajita de zapatos mirando por los agujeritos, estás adentro de lo que ocurre, no solo mirándolo. Hay una relación entre el estar en esos momentos presentes y la sensación de presencia de la que habla el Zen.

Abrir la atención a todo lo que sucede, mirarlo sin quedar fijado, expandir la visión en lo visto y en las retinas es para el Zen una presencia mental plena. (...) Frente a una de esas casitas se destaca un cantero cubierto con flores de un tono violeta intenso. Tal vez eso sea insignificante y no merezca más atención que la del instante y su sentido, si alguno tuviera, sea permitir al ojo

de la mente saltar de sus surcos habituales.

Redescubrir, reencontrar, reconciliar, despertar. Despertar... ¿a qué? A que nada de lo que está a nuestro alrededor es otra cosa que el Ser.

Tampoco el futuro ocurre nunca. Podemos imaginarlo, ubicar en él proyectos y expectativas. Pero cuando está a punto de volverse presente, el ahora se lo fagocita y convierte inmediatamente en pasado. Podemos tomar previsiones, no "vivir" en el futuro. Somos ahora mismo. Este pie que empuja el pedal. Estas manos en el manillar. Esta mente enloquecida que se resiste a dejarse llevar por la experiencia zen de las dos ruedas...

Somos este momento. Este momento es todo lo que tenemos. Por inasible que nos parezca. Pedaleamos y los minutos pasan sin que nos demos cuenta. Es el momento presente quien avanza y se desplaza como si estuviera siguiendo a la rueda delantera. Tiempo y espacio son lo mismo.

Arriba de la bicicleta, el cuerpo parece perder su peso y la mente expandir su conciencia.

*Viene, vuelve a irse,
Algo de eso sigue
por debajo.*

Percibir la bici entre las piernas como una prolongación de Eso hace olvidarme de este cuerpo. Olvidar primero el proceso de análisis, pronóstico y decisión que debo hacer segundo a segundo. Olvidar que hay dos entes separados, uno vivo y otro funcional. Olvidar los cinco puntos de contacto físico que nos unen. Olvidar que las ruedas apoyan en el pavimento. Que hay infinidad de otros entes a mi alrededor. Cuerpo, bici y camino

se funden y mi mente queda afuera del tiempo, afuera del recorrido, afuera del cuerpo.

Si hay un yo presente es el de la experiencia.

Si pedaleamos entre los árboles, pedaleamos con la serenidad que hay entre los árboles. Si vamos entre los coches, vamos entre los coches y la actitud es diferente: los coches son parte de nuestro trayecto. No somos solo alguien aislado entre los coches: somos una relación hombre-bici-coches, y la mente lo percibe. Es ella la que los liga.

Dejar que por la mente pase lo que vamos viendo/ percibiendo, dejar entrar esas imágenes por lo que son, sin hacer ningún comentario ni interpretación, como si las viéramos por primera vez, y al mismo tiempo sin quedar adheridos a su recuerdo, es decir, dejando que las nuevas las vayan desplazando y ocupando ese lugar en el asombro, crea el tipo de concentración necesaria para mantenernos en un aquí y ahora discreto.

Esa sonrisa interior que se refleja en el rostro de la mayoría de los ciclistas urbanos tiene mucho de este liberarse de sí mismo y del pasado. Cada instante que vive sobre la bicicleta, con todo lo repetitivo que pueda parecer su práctica, le trae a la conciencia el asombro que ofrece cada momento presente. Siempre.

Esa es la experiencia invisible: la directa. tm

Juan Carlos Kreimer es autor del libro "Bici Zen. Ciclismo urbano como meditación", de Editorial Kairós. En Valencia, el libro se presentará el 23 de febrero, a las 19, en la sala cultural del Fnac San Agustín, calle Guillem de Castro 9. Entrada libre.

PRESENTACIÓN DE



"Bici Zen.
Ciclismo urbano
como meditación"



de JUAN CARLOS KREIMER

Martes 23 de febrero, 19 hs.
FNAC Valencia (plaza San Agustín)

Entrada libre

invita **tú mismo**

LLEGAR AL ORIGEN PARA COMPRENDER

*A través de
los Registros
Akáshicos,
en el camino
evolutivo*

Cristina Arias Barredo
Terapias Cuánticas Rcw



muchas son las herramientas puestas en la mesa para que cada ser humano tome la que mejor le resuene para llegar a transformarse en una versión mejorada de sí mismo. En efecto, actualmente los caminos son muchos y variados, todos nos guían hacia el mismo lugar... El recuerdo de quiénes somos en esencia y a partir de ese recuerdo saber quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde nos dirigimos. Es así que cada uno se va forjando su propia maestría.

Sin duda, el camino que toco mi

corazón y sigue haciéndolo hasta ahora son los Registros Akáshicos. Cuando leí de ellos por primera vez, antes de tomar una formación, pensé: "Esto soy yo, hablan en mi idioma...". Resonó como el repique de un tambor en mi corazón, con lo cual decidí sin dudar inscribirme en un curso y aprender la técnica de conectar con ellos. Así empezó la formación en esta maravillosa herramienta con que sigo formándome, reciclándome. La combino con las lecturas de sanación akáshica, así como con la formación, ya que desde Terapias Cuánticas Rcw, junto a mi compañera Rossana, impartimos cursos de Registros Akáshicos en diferentes centros que nos solici-

tan este conocimiento.

¿Por qué resoné tanto con esta herramienta? Pues bien, porque se llega con ella al origen de absolutamente todo, siempre y cuando tú quieras y estés preparado para sanar esa área de tu vida en concreto.

Con ellos trabajas con esa Esencia, con tu Yo más profundo, con tu Ser Superior, trabajas con la Divinidad que eres y desde esa conexión se te proporciona la información que te sirva desde el punto de vista álmico para seguir evolucionando en este plano.

¿A dónde llegas con ellos? Pues llegas al origen, a la comprensión más absoluta de aquello que te inquieta y que no eres capaz de

resolver desde la razón, desde la mente, desde el hemisferio izquierdo. Aquí quien tiene que comprender es tu alma, tu corazón.

Es una herramienta para bajarla desde el corazón, desde el Ser, que no se trata de utilizar la mente lógica en cada instante, que por unos momentos nos centremos simplemente en Ser y Estar. Es así como te conectas con ese Akasha, ese éter o vacío, mal llamado vacío porque en realidad está plagado de átomos, quarks y partículas (bosón de Higgs).

¿Qué quiero decir con esto? Que en ese vacío cuántico hay un océano de vibraciones microscópicas, un vasto campo cuántico donde absolutamente todo está conectado. Este Akasha es lo que se conoce en el hinduismo como el quinto elemento, energía unificadora donde los cuatro elementos -tierra, aire, fuego y agua-, así como todo lo que existe en el mundo, están envueltos y sostenidos por esta energía.

Cuando nacemos esta conexión con el todo, con esa energía, con la Fuente, con nuestro Ser Superior, con la Tierra, se encuentra presente. Pero a través de la cultura de cada país, de las creencias impuestas en casa, por el entorno, en la escuela, el instituto, el mundo cotidiano que nos rodea, poco a poco nos vamos desconectando de lo que somos en esencia para convertirnos en lo que los demás quieren que pensemos, hablemos o hagamos.

Con los Registros Akáshicos llegas a esta comprensión y vas recordando quién eres. No se trata de que aprendas algo nuevo, sino que recuerdes lo que ya sabes. De modo que, a través de una técnica, puedes aprender a conectarte con tu archivo akáshico, como

también con el de otras personas, animales, plantas, espacios, tu Madre Tierra y todo lo que existe. Aprender técnicas concretas de sanación akáshica, ya sea por el método clásico de canalización o trabajando con tablas y el péndulo, para comprender enfermedades físicas y sanar miedos, patrones

repetitivos, creencias limitantes, relaciones conflictivas o diferentes bloqueos energéticos que limitan tu propósito de vida, tu felicidad y abundancia general, que es lo que te mereces. *tm*

info@terapiascuanticasrcw.com

Terapias Cuánticas RCW
Cursos Registros Akashicos - Febrero 2016
Puzol, martes 9 y sábado 13
Informes e inscripciones 646 172 504
info@terapiascuanticasrcw.com

DIA UNIVERSAL DE REIKI
Domingo 28 de Febrero de 2016, de 10:00 a 20:00 horas



INICIACIÓN DE REIKI niveles 1, 2, 3.
Día de puertas abiertas para dar Reiki

Entrega de certificados para los Iniciados
Inscripciones previas para asistencia

Avenida Blasco Ibáñez 26, Escalera B, Puertas 1 y 2 - 46010
Medio de Transporte: Metro y Buses frente al clínico
Teléfonos: 960150871 - 661302178 - 658699897 - 660357909

Síguenos por: <https://www.facebook.com/Dia-Universal-de-Reiki-906178742810674/timeline>
Organizado por: Celia Tejedor Vila y Grupo de Reiki Amor Sanador



INVASA
INSTITUTO VALENCIANO DE LA SALUD

aware
instituto

EL MONO EN LAS PRÁCTICAS ENERGÉTICAS CHINAS

Ayudan a ver señales que aparecerán en el nuevo Año del Mono, que comienza este mes

Félix Castellanos

Director de Escuela Tantien.
Profesor de Taichí y Chikung
en la Universidad de Valencia



en las prácticas tradicionales chinas para transformar y refinar la energía vital (chi o qi) como la meditación taoísta, el chikung (qigong) y taichí chuan (taiji quan) la figura del mono aparece en diferentes trabajos y con diferentes sentidos. Vamos a ver algunos de ellos.

En primer lugar, "la mente de mono" es una metáfora que se refiere a la característica que tiene el cerebro para "saltar de rama en rama", de un pensamiento a otro de forma incansable. Esta actividad incesante es como un ruido que produce una sordera que nos impide escuchar la verdadera voz interior que nos conecta con el Yo

Superior, el Sentido o Camino, Tao (dao), manteniéndonos en la ignorancia y el sufrimiento. La sobrexcitación es el Fuego que genera una energía yang (excitación, estímulo) y que al ser excesiva evapora y agota el Agua que genera la energía yin (tranquilidad, estabilidad). Así, en la meditación taoísta, la mente Xin (corazón, mente emocional de naturaleza Fuego) es amaestrada por Yi (voluntad, intención, de naturaleza Agua). Se trata de permanecer en la quietud, observando todos los movimientos del "mono" que aparecen, sin juzgar, anclándolo en la postura corporal y la respiración hasta que se vaya serenando. Con la perseverancia se va aprendiendo esta capacidad de conectar con el silencio interno y

nuestra mente se volverá más clara y poderosa. Resumiendo: el ejercicio de la observación interna (nei guan) como práctica meditativa nos lleva a un estado de serenidad (jing) que nos conecta con la vacuidad (kong). La meditación taoísta utiliza técnicas con nombres tan significativos como "Encerrar el corazón de mono y atar el caballo que corre del intelecto", "Ayuno de la mente", "Penetrar en la serenidad" o simplemente "Sentarse tranquilo". Podemos ver que los principios y objetivos obtenidos no son exclusivos del taoísmo, si no que con matices más simbólicos que prácticos son muy similares a otros métodos y escuelas orientales. Además existen prácticas de meditación taoístas que trabajan

más con la intención y la visualización sanadora: los meridianos energéticos, sonidos, colores, afirmaciones, respiraciones diversas, etcétera.

En segundo lugar, los movimientos de chikung del mono del "Juego de los cinco animales" (Wu-qinxi) nos aportan unos ejercicios más activos donde ejercitamos el cuerpo, la respiración y la mente regulando la circulación de la sangre y el Corazón (elemento Fuego). Los movimientos se caracterizan por las habilidades propias el mono como la rapidez, agilidad y ligereza cultivando a la vez la actitud alegre, vivaz, juguetona y despierta. A pesar de todas estas actitudes yang (activas) se trata de cultivar, como en todo ejercicio de chikung, el aspecto yin (calmado), encarnando lo que llamamos "la relajación activa" o "Wu wei" (hacer sin forzar o acción apropiada). Como muchos ejercicios de chikung, supone una meditación en movimiento a la que aquí se suma el poder de antiguas prácticas chamánicas de gran transformación para adquirir los potenciales físicos, mentales, energéticos y espirituales mencionados del animal totémico. El juego del mono comprende cinco ejercicios: el mono salta, el mono coge la fruta, el mono ofrece la fruta, el mono se frota y el mono se rasca.

Las prácticas comentadas no se refieren a ejercicios propios para el Año Chino del Mono, pero nos pueden ayudar a estar más atentos a las señales que aparecen en este año y así responder con agilidad y discernimiento. Es mi deseo que este año te acompañe la chispa festiva del "mono que juega con la fruta", por una parte y la serenidad del "mono aquietado" por otra. ¡Feliz Año del Mono de Fuego!

tm

CABALGATA

El sábado 6 de febrero, a las 18, en calle Pelayo (Valencia) se hará la Cabalgata del Año Nuevo Chino organizada por el Instituto Confucio de la Universitat de Valencia, con la participación de la Escuela Tantien.

Así se dará la bienvenida al año 4714, que según el calendario chino corresponde con el Año del Mono de Fuego.



Dirigido por
Félix Castellanos
desde 1994

Siente el fluir en el gesto y expande tu mente

taichi, chikung, yoga, meditación,
conciencia corporal, alquiler de salas

C/Benlopa, 1 - 46022 - Valencia
escuelatantien.com / info@escuelatantien.com

Olaya Miel ecológica

Sabores de Asturias



Castaños y brezos



Pídela en tu herboristería más cercana

o llama al 600 269 851

sarimafe@hotmail.com

VALENCIA, CAPITAL DEL YOGA

Del 12 al 14 de febrero el Complejo La Petxina es la sede del IV Congreso Mediterráneo de Yoga



Cuarto año consecutivo de una cita imperdible, en un marco imponente.

Con la presencia de Samantha Cameron, nuestra entrevistada de portada de la presente edición, como invitada especial, del 12 al 14 de este mes tendrá lugar el IV Congreso Mediterráneo de Yoga.

Un programa destacado de clases y talleres, conferencias y espectáculos se realizará en las instalaciones del Complejo Deportivo La Petxina de Valencia, Paseo de la Pechina 42, con la participación de profesores y maestros del orden local, nacional e internacional.

Como todos los años, además de las prácticas físicas en sus distintas vertientes, según escuelas y linajes, en el salón de actos se sucederán conferencias y espectáculos con acceso gratuito para el público, como también el área de stands en el hall principal del complejo.

A continuación el detalle del programa definitivo,

sujeto, como siempre a cambios de último momento.

Programa

El **viernes 12 de febrero**, a las 18, comenzarán las acreditaciones y, a partir de las 19, tendrá lugar la inauguración en el **salón de actos**, con un concierto de Jacob Helps.

El **sábado 13** seguirán las siguientes actividades: en la **sala A**, a las 9, Toni Bono (Orar con el cuerpo); 10.30, Lourdes Vidal (Vinyasa Flow: estabilizar y proteger la articulación del hombro); 12, Samantha Cameron (Shakti Yoga); 16, Marta Marichal (Yoga como rehabilitación y prevención del cáncer de mama); 17.30, Tomás Ribes (Meditación Activa Kundalini); 19, Escuela Internacional Yoga Sivananda Vedanta (Surya Namaskar). En la **sala B**, a las 9, Anna Santos (Kundalini Dance);

10.30, Escuela Mahashakti (Yoga celular); 12, Fermín Suarez (Hot Fit Yoga); 16, Yuquerí Palmioli (Educación somática); 17.30, Cosmín launcu (Ashtanga Yoga); 19, Laura Candel (Yoga para niños, con adultos). En el **salón de actos**, a las 10, Richard Millo (Cómo mejorar tu salud de manera natural); 11, Emilio Alonso Ebri (Limpieza y equilibrio de chakras y auras en las tradiciones mexicana, peruana, egipcia, tibetana); 12.30, Leopoldo Sáez Santamaría (Hipnosis colectiva, superando barreras); 16.00, Paulo Akásico (San Valentín y tantra); 17.45, Samantha Cameron (ABC del Shakti Dance. Una experiencia entre la danza y el yoga"); 19.30, concierto de Alchemy.

El **domingo 14**, en la **sala A**, a las 9, Gopala (Kriyas); 10.30, Laura Kerov, Kundalini Yoga Prem (El Guerrero sabio); 12.30, Naylín Núñez (Adelgazar con conciencia). En la **sala B**, a las 9, Pragati Devi y Xenia (Yoga integral); 10.30, Saritashakti (Tantra Yoga según Swami Satyananda); 12.00, Devidyal Kaur (Kundalini Yoga). En el **salón de actos**, a las 10, Laura Candel (El yoga y las técnicas de relajación y meditación en el aula); 11.30, Tao Prajñananda (Yoga y felicidad); 13, clausura, concierto de Alchemy.

Importante: para participar de la clase de Kriyas, a cargo de Gopala (Escuela Sivananda de Madrid), los asistentes deberán llevar lota y sonda para las prácticas.

La contribución al Congreso será de 40€ por inscripción anticipada (ingreso bancario) y 45€ en el mismo evento. Hay descuentos para escuelas o centros con grupos que reserven previamente. Llevar resguardo por las dudas en el momento de las acreditaciones.

En los Apartamentos Picasso,

en proximidades del Complejo La Petxina, se podrán alojar quienes viajen de otros puntos a Valencia, a precios preferentes, citando su participación en el evento.

Contacto: plazapicasso.com

Quienes quieran participar con stands deben contactar a través

del teléfono 607 765 811 (Gloria). Informes sobre la programación y reservas, a través de los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, o el correo info@tu-mismo.es.

La actualización del programa se realiza a través de la página www.congresosdeyoga.com tm

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

Yoga ... *relajación y meditación*

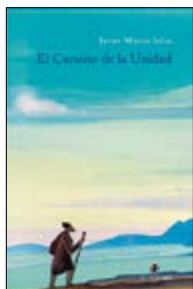
Rejuvenece tu cuerpo, tu corazón y tu espíritu. Vive con más energía. Mantente en plena forma física y mental.

Clases abiertas para hombres y mujeres que quieren mantener la salud, en plena forma física y mental. Liberarse del estrés y la fatiga. Fortalecerse. A través de la práctica del yoga, la relajación y meditación te encontrarás más ágil, más despierto, más vital. La mente esté más calma, más clara y con mayor capacidad de concentración y atención.

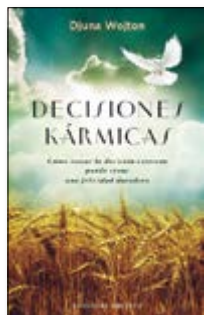
IMPARTE: ROSARIO MARTÍNEZ

Lunes y miércoles:
Mañanas, 9.30 a 10.30.
Tardes, 16.30 a 17.30 y 20.15 a 21.15.
Al lado de la Plaza del Ayuntamiento, Valencia.
¡Ven, prueba una clase gratis!
Apúntate llamando al 600 269 851.

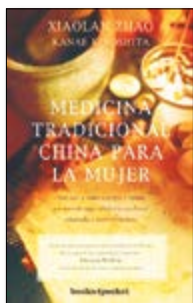
TIEMPO LIBRE



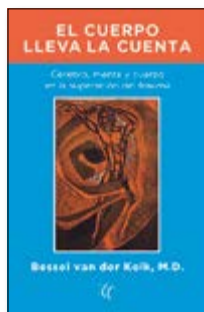
El camino de la unidad
Javier Muñoz Salas
Ril (Ebook)
A través de dibujos, fotografías y escritos, una visión que ha buscado un horizonte distinto al de las generaciones contemporáneas. Una propuesta de mirar la maravilla del mundo, la apreciación de los detalles, como también una explicación a los problemas que han aquejado a los seres humanos.



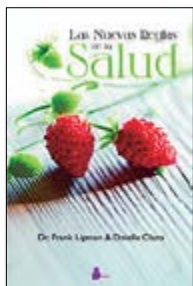
Decisiones kármicas
Djuna Wojton
Obelisco
Ábrete a una mayor satisfacción en la vida, tanto en una vertiente profesional y de relaciones personales como en tu yo interior. Para crear una vida apasionante y enriquecedora. Conecta con la conciencia de tu alma a través de ejercicios, cuestionarios y la formulación de los patrones kármicos.



Medicina tradicional china para la mujer
Xiaolan Zhao
Books4pocket
Exquisito manual de Medicamentos chinos, acupresión, infusiones, consejos alimentarios y ejercicios de Tai Chi o meditación, para restaurar el Qi, devolviendo la armonía a los tres niveles de energía, físico, mental y espiritual, conocidos como "los tres tesoros".



El cuerpo lleva la cuenta
Bessel van der Kolk
Eleftheria
Cómo se reorganizan las conexiones cerebrales, en las áreas dedicadas al placer, al compromiso, al control y a la confianza en casos de estrés postraumático. Estas áreas se pueden reactivar a través de tratamientos innovadores, como neurofeedback, técnicas de mindfulness, el juego, el yoga y otras terapias.



Las nuevas reglas de la salud
F. Lipman y B. Claro
Sirio
Los secretos para sentirse lo mejor posible al tiempo de mantenerse activo, inspirado y despierto. Todos los conocimientos y la sabiduría práctica necesaria para transformar la salud y la vida. Una rampa de lanzamiento hacia la plenitud de todo nuestro ser.



El arte tolteca de la vida y la muerte
Miguel Ruiz
y Barbara Emrys
Harper Collins
Una visión íntima e incomparable del desarrollo del alma. En esta culminación de una vida de aprendizaje Ruiz nos invita a lidiar con las eternas y valiosas ideas basadas en la sabiduría de los antiguos toltecas, que son la esencia de la transformación y la libertad.

el escaparate

ARTETERAPIA.

Descubre, explora y experimenta los beneficios del Arterapia.

Talleres crativos y sesiones terapéuticas.

Imparte: Patricia Abarca,

620 865 224,

procreartevida@gmail.com

procreartevida.wordpress.com

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19,

Brahma Kumaris ofrecerá

las siguientes conferencias

este mes, en el horario de las 19.

El día 10, "Enfoques del estrés"; el

17, "La autoridad de la experien-

cia", y el 24, "Explorar diferentes niveles de creatividad".

Informes de estas y otras

actividades, Tlf. 963 518 181.

KINESIOLOGÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS.

Formación a cargo de Olga Lava,

empieza en febrero hasta junio

próximo, un fin de semana al mes.

Biokinesiología para el Alma,

próximas fechas en mayo y junio.

Más info: www.olgalava.com,

679 320 928.

OLAYA MIEL ECOLÓGICA.

Con todo el sabor de Asturias.

En sus variedades de castaño

y brezo. En tu herboristería del

barrio o pídelo al 600 269 851,

sarimafe@hotmail.com

LIBRERÍA ARCANA.

Librería especializada en creci-

miento personal y autoayuda:

psicología, terapias alternativas,

filosofías orientales, alimentación

saludable, etc. Aceites esenciales,

inciensos, minerales, flores de

Bach, cristales de Feng Shui 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. Calendario febrero:

sábado 13 y domingo 14, curso

introducción Flores de Bach, y

sábado 20 y domingo 21 curso in-

troducción Feng Shui, con Lourdes

Martínez.

C/ Quart, 52, bajo, 46001 Valencia,

963 922 057,

www.libreriaarcana.es

arcana@libreriaarcana.es

CONFERENCIA EN ASACOVA.

"Juramento hipocrático para el

siglo XXI" es el tema que dará en

conferencia la doctora M^a Antonia

Carratalá en la Asociación de

Sanadores por Arquetipos de la

Comunidad Valenciana (ASACO-

VA), Av. San José de la Montaña

22, bajo, Valencia, el sábado 27 de

febrero, a las 11. Entrada libre.

OSTEOPATÍA, NATUROPATÍA.

Miguel López Delgado.

También consulta de acupuntura

y quiropraxia.

963 676 096 / 610 293 091.

VIVASAN.

Productos naturales suizos para la

salud, la belleza y el bienestar. Una

completa gama de más de tres-

cientos productos para el cuidado

personal y del hogar.

Sin parabenos. No testados en ani-

males. Novedad en España. Pídelos

en www.vivasanspain.com o en

C/ Quart 52, bajo, 46001 Valencia.

ESCUELA TANTIEN.

Taichi, Chikung, Yoga,

meditación, conciencia corporal.

Alquiler de salas.

Director, Félix Castellanos.

Calle Beniopa 1, Valencia.

info@escuelatantien.com,

www.escuelatantien.com

CLÍNICA DENTAL

MAR TARAZONA.

Especialistas en Odontología

Integral Biológica.

Calle Cotanda 2, 1^a.

Junto a la plaza del Ayuntamiento

de Valencia.

963 447 601, correo electrónico

clinica@clinicadentalmartarazona.com

com

CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA.

Del 12 al 14 de febrero, Complejo

Deportivo La Petxina, paseo de la

Petxina 42, Valencia.

info@tu-mismo.es

www.congresosdeyoga.com

IV CONGRESO

MEDITERRÁNEO

DE YOGA

12, 13 y 14
Febrero 2016

COMPLEJO DEPORTIVO
LA PETXINA VALENCIA



participación especial
SAMANTHA CAMERON
(Boston, EEUU)

Info e inscripción anticipada

963 366 228 · 652 803 027

info@tu-mismo.es

RESERVA
DE STANDS
AL TELÉFONO
607 764 811



www.congresosdeyoga.com