

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA
Nº 104
ABRIL 2016

TRABAJANDO
NUESTRAS MÁSCARAS

LA MOVIDA
CHAMÁNICA

NOVENA EDICIÓN
DE FESTIVA

JUAN CARLOS KREIMER

ANDAR EN BICICLETA PUEDE LLEVAR A LA APERTURA DE UNA PUERTA VAIVÉN ENTRE EL CONSCIENTE Y EL SUBCONSCIENTE. ASÍ LO AFIRMA ESTE PERIODISTA Y ESCRITOR QUE PRESENTA SU LIBRO "BICI ZEN. CICLISMO URBANO COMO MEDITACIÓN". LA UNIDAD HOMBRE-BICI

CONFERENCIA GRATUITA "BAWARI,
LA SONRISA DESDE EL CORAZÓN"
7 de ABRIL, a las 19.45 hs. Por motivos de aforo
confirmar asistencia
Imparte: NARCISO NAVARRO.

6ª SESIÓN DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA
8 de ABRIL, de 16 a 20 hs.
Aportación: 55 €
Imparte: ANA ROSELLÓ

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

Clases de
Yoga y Biodanza

TIENDA ONLINE

TALLER "LA LLAVE PARA CONOCERTE"
MÉTODO MAYA SAC-BÉ: "EL CAMINO BLANCO
HACIA TU CORAZÓN"
9 de ABRIL, de 10 a 14 hs.
Aportación: 60 €
Imparte: NARCISO NAVARRO.

CURSO 2º NIVEL DE SANACION POR ARQUETIPOS
30 de ABRIL y 1 de MAYO.
Aportación: 150 €
Imparten: JUAN Y LOLA.

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,
MASAJE METAMÓRFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL

Consultas de FLORES DE BACH, NATUROPATÍA...

Calle Calabazas, 21, Valencia Tel. 963 940 741

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



Estar bien es sentirse bien

LÍNEA DE CUIDADO PARA
PIERNAS Y PIES

Emulsión para pies y piernas



Cuida la piel y le confiere
elasticidad, ideal para
problemas circulatorios.
Refrescante y relajante.

Crema reparadora



Especialmente indicada
para el tratamiento de
grietas, callos y durezas.
Para tener una piel lisa
y suave.

Sales para pies



Alivian el dolor,
el cansancio,
la hinchazón,
la retención de líquidos
y el olor a transpiración.

Pídelas al 635 856 228

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

Swissnahrin

Calidad Suiza en productos naturales

¡TE ESPERAMOS
EN FESTIVAL!

Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca
Carla Iglesias
Olga Lava
Mar Tarazona
Estela Vassallo
Jigme Rinpoche
Emi Zanón
Martín Ribes
Ana Pérez
Kety Betés

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 Gráficas

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



Sumario #104

Abril 2016



06
PIEDRAS PARA
LOS VIAJES



12
TRABAJANDO
NUESTRAS MÁSCARAS



16
MEDITAR EN
DOS RUEDAS



28
NOVENA EDICIÓN
DE FESTIVA

bienestar

- 04 COMUNICAR SIN VIOLENCIA.
- 08 BIKINESIOLOGÍA PARA EL ALMA.

soma

- 10 CARIES, CHUPETES Y ACCIDENTES.

con-ciencia

- 14 DEL COJÍN A LAVAR LOS PLATOS.

interiores

- 20 LO INVEROSÍMIL.
- 22 LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA.
- 24 LOS ERRORES DEL TERAPEUTA (PARTE II).

la otra realidad

- 26 LA MOVIDA CHAMÁNICA.

acontecimientos

- 28 V FESTIVAL DE BIODANZA.

tiempo libre 32.

el escaparate 33.

COMUNICAR SIN VIOLENCIA

Una filosofía de vida

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes
y Máster en Terapias Expresivas



Vivimos en una sociedad donde los problemas de comunicación afloran reiteradamente, descubriendo las carencias y mezquindades, además de las creencias erróneas con las que nos movemos por la vida; por otra parte, muchas veces no actuamos como realmente quisiéramos, arrepiándonos y culpabilizándonos de lo que no hemos hecho, o de la forma como hemos respondido ante una determinada situación. Lo que proviene tanto de nuestra propia humanidad como de aquellos patrones aprendidos según el ambiente y la cultura en la que hemos vivido.

Más de alguna vez nos hemos visto obligados a tratar con personas que sencillamente “no tragamos”, produciéndose una relación tensa de desencuentros continuos o bien un distanciamiento sin más. Comprender que esas personas tienen necesidades, carencias, virtudes y emociones como las nuestras, a pesar de que no me agrade su carácter y menos su conducta, no es fácil y

si dicha persona es también agresiva se dificulta aún más la posibilidad de que surja una comunicación óptima. Sin embargo, si una de estas personas es un compañero de trabajo, el jefe o un familiar con el que nos vemos obligados a convivir a diario, la vida se puede transformar en un infierno. Por eso necesitamos herramientas que nos permitan comunicarnos adecuadamente en estas situaciones, tanto para dirigirnos al otro como para humanizar a quien nos ofende.

En esta línea, Marshall Rosenberg —reconocido psicólogo clínico nacido en Ohio— nos propone algunas estrategias, que más bien son una filosofía de vida, bajo el denominador de Comunicación No Violenta (CNV). Digo filosofía de vida porque comunicarnos bien no es sólo una cuestión de herramientas y estrategias, necesitamos además una transformación consciente y profunda de aquellos patrones aprendidos, que se derivan en conductas y respuestas automática que utilizamos a diario pero que, sin embargo, nos

dificultan ser mejores personas. Las herramientas básicas de esto son la empatía y la autoconciencia emocional, saber escuchar, observar las situaciones de forma neutra, así como dar a entender de manera explícita aquello que necesitamos explicar, pedir o negociar.

Este proceso se desarrolla en cuatro fases: Observación, Sentimiento, Necesidades, Petición. Es decir, en primer lugar, es necesario observar lo que ocurre realmente en una situación dada, así como lo que dicen o hacen los demás, preguntándonos si esto nos ayuda o no, a enriquecer nuestras vidas y de qué manera. A continuación debemos contactar con nosotros y explorar cómo nos sentimos ante dicha situación —aun cuando la observación y el sentimiento parecen surgir simultáneos es importante detenernos un instante para contactar con lo que exactamente estamos sintiendo—, de ese modo podremos definir la necesidad que se esconde tras este sentimiento. Para, finalmente, negociar de acuerdo con lo que estamos

sintiendo y con lo que necesitamos, es decir, explicar al otro las acciones concretas que pedimos para enriquecer nuestras vidas.

El pensamiento de fondo radica en preguntarse de qué manera estoy aportando a que este mundo sea un poco mejor, y no sólo “mi mundo” sino también el de los demás; por lo tanto la pregunta de qué manera esto nos ayuda o no a enriquecer nuestra vida no se refiere sólo a mi vida, sino también a la vida de la otra persona presente en el conflicto; del mismo modo, es necesario observar e intuir los sentimientos y las necesidades del otro, además de los míos. Y cuando negociamos la resolución del conflicto, no debemos pensar en un beneficio unilateral, sino en un beneficio que abarque también a la otra persona.

Por eso es tan importante el uso de la autoconciencia emocional y de la empatía; la primera nos lleva a explorar nuestro mundo interior y la segunda nos permite reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás de manera consciente, aun cuando no estemos de acuerdo con ellos. Si queremos poner en práctica la empatía necesitamos liberarnos de las generalizaciones, las comparaciones, las etiquetas y de los juicios moralistas, sólo de ese modo podremos ver al otro como un ser humano, producto de su propia historia de vida, con sus características, sus necesidades y sus sentimientos. Es decir, debemos observar al otro y observar la situación sin emitir juicio alguno, sino más bien preguntándonos qué es lo que ha llevado o lleva a esta persona a comportarse de tal forma, qué es lo que ha conducido a que se produzca esta situación conflictiva, de qué manera esto me aporta o me hace daño y de qué modo esta situación le aporta o le hace daño al otro.

Por ejemplo, “tenemos una amiga que llega tarde a las citas, nos afecta porque cada vez que vamos al cine perdemos el comienzo de las peli-

las”. Podemos plantearle el problema de la siguiente manera: “Te has retrasado las cuatro veces que hemos quedado para ir al cine, ¿tienes demasiado trabajo en casa, te ves desbordada con la organización del tiempo o te vendría mejor otro horario?”, en lugar de decirle: “Eres una impuntual y llegas siempre tarde”. De este modo le estamos explicando el problema y al mismo tiempo indagamos en lo que siente y en lo que le sucede —es decir, en sus necesidades—, sin enjuiciarla y sin emitir una evaluación de lo “bueno” o “malo” de su conducta, lo que motivaría en ella un mecanismo de defensa inmediato, además de su enfado.

Luego necesitamos definir exactamente la emoción que sentimos y qué es lo que nos afecta: ¿me irrita la molestia de la espera?, ¿porque me cuesta coger el hilo de la película?, ¿el entrar a oscuras y tener miedo a caer?, etcétera. Es importante definir qué es lo que más nos afecta, por-

que eso nos mostrará la necesidad a satisfacer para sentirnos en paz con nosotros mismos.

Ahora bien, si en la petición o negociación mostramos nuestra vulnerabilidad —es decir, la necesidad a satisfacer— al otro, nuestro lenguaje se hará más empático; entonces la petición sería más menos de la siguiente manera: “¿Puedes hacer el esfuerzo de organizar mejor tu tiempo cuando vengamos al cine?, me irrita perder el inicio de la película porque luego me cuesta coger el hilo”.

De igual modo, cuando los ofendidos somos nosotros, debemos evitar ponernos a la defensiva y lanzar lo primero que se nos ocurra. Es necesario exponer nuestros sentimientos y necesidades, así como responsabilizarnos de lo que nos toca.

Si quieres profundizar más, ¡ven a FestiVa! [tm](http://procreatevida.wordpress.com)

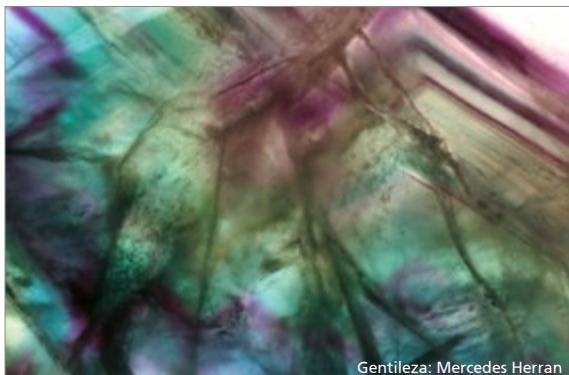
<http://procreatevida.wordpress.com>

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)

PIEDRAS PARA LOS VIAJES

*Un pack
imprescindible
y práctico.
La amazonita,
una guía para
los cambios*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Gentileza: Mercedes Herran

Yo soy una persona que, debido a mi trabajo, tengo que viajar mucho. Como todos los seguidores del mundo mineral, tengo una gran colección y me gustaría que me dijeras cómo puedo equilibrar rápidamente mis energías sin necesidad de llevarme «todas mis piedras» en los viajes. Gracias”.

Nos parece interesante esta pregunta de un lector y agradecemos de corazón todas las críticas y comentarios que nos hacen llegar. De modo que seguimos respondiendo vuestras dudas.

Estimado lector, una manera práctica y eficaz para evitar cargar todas tus piedras en cada desplazamiento es que lleves contigo una punta de cuarzo natural como tu cuarzo personal, una turmalina negra en bruto y una punta de amatista natural.

Todos los días debes lavar cuidadosamente las tres piedras y ahumarlas con un poco de incienso. Si este procedimiento te resulta complicado, puedes guardar las puntas en una pequeña bolsa de tela con flores de lavanda. Esta planta ayuda a mantener alta la vibración de las piedras después de limpiarlas. (Hay que lavar las piedras todos los días después de cada meditación).

La práctica ideal es tumbarse, colocar en la mano iz-

quierda la turmalina negra, la punta de cuarzo natural (con la punta hacia fuera) en la mano derecha y la punta natural de amatista en la frente (normalmente se coloca la punta en dirección al extremo superior de la cabeza). Respirar profundamente tres veces... y relajarse.

De esta manera creamos un triángulo de energía: el cuarzo impulsa la fuerza de alta vibración, la turmalina negra limpia toda la energía de baja vibración y la amatista relaja la mente y transmuta toda la vibración.

Ese pequeño ejercicio debe durar como mínimo diez minutos y es una manera de equilibrar, limpiar y renovar tus energías diariamente.

Regalo

“Una buena amiga se traslada a vivir a otra ciudad, me gustaría mucho regalarle un mineral que tuviera que ver con su cambio de vida, y que le trajera suerte y buenas energías. ¿Qué piedra le puedo regalar?”. Otra consulta que contestamos seguidamente.


La principal piedra relacionada con los cambios es la amazonita, una piedra verde clara, mate, muy económica, conocida como la piedra “brújula”.

Este mineral se puede llevar como colgante, pulsera o

simplemente como un amuleto que esté siempre cerca de nuestro cuerpo.

La amazonita ayuda a mantener las energías de nuestro ser en consonancia con nuestra misión y la tarea divina a realizar. Realmente los cambios en general –ya sean de país, de trabajo, etcétera– siempre son grandes oportunidades de acercarnos a nuevas situaciones que a menudo vienen acompañadas de difíciles pruebas y un fuerte sentimiento de soledad.

Esta piedra, como un faro de luz divina, nos guiará por el camino que el universo nos tiene preparado para que evolucionemos. Camino que no siempre es el más fácil, pero que con una amazonita como compañera seguramente será hacia el crecimiento espiritual.

Ya sabéis, esperamos vuestras preguntas en carlaisanf42@gmail.com 

www.aqua-aura.es
y Facebook

Terapias Cuánticas RCW



Abril - Mayo 2016

Cursos Registros-Akashicos.

Valencia, 2 y 24 abril • Ribarroja, 30 abril
Alzira, 8 mayo.

Informes e inscripciones 646 172 504
info@terapiascuanticasrcw.com



Escuela de Taichi y Chikung

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

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

BIOKINESIOLOGÍA PARA EL ALMA

*Recuperar
la conexión
y entender
el sentido
evolutivo*

Olga Lava Mares

Bioingeniera, Kinesióloga y
Formadora de Terapeutas



Como la gran buscadora que soy, siempre he querido encontrar respuestas para mejorar. Esto me ha llevado a querer experimentarlo todo en primera persona, pues al final lo que realmente da la sabiduría no es lo que uno lee en los libros sino lo que uno vivencia. Con el tiempo he estudiado muchas y variadas técnicas de sanación, primero con la intención de aliviar mi propio sufrimiento y de crecer a nivel personal. Y después, con la intención de llegar a más

personas con mi terapia y poderlas ayudar a resolver sus conflictos. Finalmente, a través de años de experiencia e investigación, he desarrollado la técnica con la que logro mejores resultados y que ahora tengo la necesidad de compartir en este curso que he llamado BioKinesióloga para el Alma.

Es una técnica de síntesis que unifica los conocimientos de distintos métodos y su base principal es la Metafísica Cuántica, desde la cual podemos crear nuestra realidad, sabiendo que ésta se conforma en un nivel subatómico, cuánti-

co, sutil... para luego manifestarse en planos más físicos o densos.

La Metafísica nos describe leyes universales que afectan a todo de la misma manera, desde lo más pequeño a lo más inmenso todo está sujeto al cambio, fluyendo en un ritmo armonioso. Desde los soles que nacen y se desarrollan, alcanzando su máxima radiación, para luego decrecer y transformarse en agujeros negros de inconmensurable energía que volverán a convertirse en nuevos soles mucho más potentes que los anteriores. Todas las cosas oscilan desde el naci-

miento hasta su desaparición, para luego renacer en otras cosas más evolucionadas. Lo mismo sucede con el alma o espíritu, a través de las distintas encarnaciones está en constante evolución. Y todas las experiencias que el alma elige vivir son sólo situaciones que nos harán evolucionar, algunas con sabor más dulce y otras más amargo, todo es lo mismo, desde el punto de vista del alma no existen juicios, sólo experiencias. Lo que para el humano puede ser un suceso dramático, para el alma sólo es evolución. Pero hay que entender que, aunque somos seres de luz viviendo una experiencia humana, no estamos separados de un cuerpo físico, emocional y mental que tiene sus memorias aprendidas y sus creencias. Y para poder cambiarlas no se trata de luchar contra ellas, sino comprenderlas y aceptarlas.

En este punto la Kinesiología nos permite obtener información 100% fiable a través del test muscular. Podemos reconocer en qué paradigma estamos atrapados, qué elementos nos condicionan desde las programaciones y qué mandatos sociales nos configuran. Qué información quedó impresa en el pasado, ya sea de la infancia, de otras vidas pasadas o de los ancestros.

Por otro lado, el Biomagnetismo Médico nos ayuda en el nivel físico a equilibrar el pH en el cuerpo, liberándolo de todo tipo de parásitos, hongos, virus y bacterias. Y en el nivel energético, restaurando el campo electromagnético de la persona, dándole así la fuerza para entrar en un proceso más profundo y hacer los cambios necesarios.

También a lo largo de las sesiones utilizamos distintos recursos energéticos para armonizar y orde-

nar la información a nivel frecuencial, como Geometría Sagrada, Cromoterapia, Gemoterapia, entre otras... La persona es suavemente guiada en una relajación que le permite acceder fácilmente a los contenidos de la mente subconsciente, manteniéndose plenamente consciente todo el tiempo.

Este es un método de autocuración desde la raíz de los conflictos internos hacia la liberación del ser: alma, mente y cuerpo, en el cual la persona puede recuperar la conexión y entender el sentido evolutivo de todo lo que sucede en su vida. Reconstruyendo su propia historia y reprogramando aquellos patrones de comportamiento que se generaron en un pasado, puede liberarse de todo lo que le impide vivir en plenitud y armonía.

En este curso se aprende todo lo

necesario para guiar y acompañar a las personas en su proceso. No es un método de canalización sino que se trabaja con la propia energía de la persona, equilibrándola y armonizándola. Y es un entrenamiento que hacemos a través de la práctica, por lo tanto no sólo se aprende una metodología sino que se vive una experiencia de crecimiento personal y evolutivo en cada taller. No se requieren conocimientos previos y puede asistir cualquier persona que esté interesada en su propia evolución y en la de los otros, sea terapeuta o no. **tm**

Charla demostración de Olga Lava en Centro Uranium el 22 de abril, a las 20.30 hs. C/ Quart, 101 Valencia. Entrada libre.

Más información o cita previa a través del teléfono 679 320 928, www.olgalava.com



Bio KINESIOLOGIA

para el alma

Módulo I: KINESIOLOGIA
13, 14 y 15 mayo

Módulo II: BIOMAGNETISMO
10, 11 y 12 junio

Método avanzado de crecimiento personal, evolución y resolución de conflictos. A través de la Kinesiología, el Biomagnetismo y la Metafísica Cuántica revisamos memorias del alma que provienen de esta vida, de otras pasadas o de los ancestros. Esto nos ayuda a tomar conciencia de patrones que se reiteran en áreas vitales y que nos impiden avanzar. De modo que reprogramando esa información a nivel frecuencial sea posible dar un salto evolutivo.



OLGA LAVA MARES
www.olgalava.com
olgalava@hotmail.com
679 320 928

CHARLA GRATUITA

22 abril a las 20:30



CENTRO URANIUM
C/ Quart, 101 Valencia
www.centrouranium.com
676 758 709

CARIES, CHUPETES Y ACCIDENTES

*Los dientes de leche.
Segunda parte*

Mar Tarazona

Colegiado N° 1794



Los niños con problemas de desarrollo (autismo, parálisis cerebral, síndrome de Down o retraso mental), con trastornos de hiperactividad y los asmáticos tienen una alta incidencia de caries y enfermedad de las encías, por lo que son un grupo de riesgo con grandes necesidades de cuidados bucales preventivos desde edades tempranas.

La caries en los dientes de leche avanza rápidamente ya que el esmalte es más delgado y el nervio está más próximo a la superficie que en los dientes definitivos. La primera fase es la aparición de "manchas blancas" en el esmalte, esta descalcificación puede progresar con rapidez hacia una cavidad, ocasionando dolor, dificultad para comer, infecciones bucales, pérdi-

das de días de escuela, disminución de desarrollo físico, coste elevado de tratamiento, etcétera.

Pero el factor más importante es la estrecha relación entre las caries en los dientes de leche y los permanentes. Un niño con caries en sus dientes de leche será probablemente un niño con caries en sus dientes definitivos y un adulto con múltiples tratamientos dentales, con las consecuencias que ello conlleva para la salud en general.

Los dientes de leche erupcionan en boca a partir de los 5-6 meses hasta los 2-3 años, momento en el que los 20 dientes de leche deben estar en boca. Es normal que los días previos a la erupción de los dientes de leche, el niño esté más irritable, tenga las encías inflamadas, se lleve todo a la boca, babee

en exceso o tenga diarreas. Podemos ayudarlo realizando un masaje en sus encías con el dedo limpio, con un dedal de silicona o intentar que muerda cosas frías.

Los hábitos como el chupete y el dedo son considerados normales hasta los 18-24 meses de edad ya que le aporta al bebé una satisfacción afectiva y de seguridad. Los hábitos de succión prolongada pueden producir maloclusiones, especialmente mordida abierta anterior y las mordidas cruzadas posteriores, las cuales pueden persistir hasta su dentición permanente. Los efectos de este hábito prolongado dependerá de la duración del hábito, la frecuencia e intensidad del mismo, musculatura facial, predisposición genética del bebé, etcétera.

Los chupetes recomendados son

los ortodónticos y el material ideal la silicona, ya que retiene menos bacterias que los de látex. Deben ser limpiados a diario, no colgar el chupete de la ropa del bebé (para que no lo tenga a su disposición en todo momento) y no hay que mojarlo en ningún líquido azucarado.

Los traumatismos dentales son frecuentes ya que cuando el bebé está aprendiendo a caminar se cae a menudo. Luego, en la niñez, al aprender a montar en bicicleta o a jugar con los patines, y más adelante con las actividades deportivas. Todo traumatismo que suceda en la cara debe ser evaluado clínica y radiológicamente por un odontólogo para descartar lesiones mayores en los tejidos blandos y duros de la boca. Después del accidente hay que acudir lo más rápido posible a la consulta dental. Cuando se cae un diente por un golpe o hay un fragmento partido el medio de

transporte de preferencia es la leche. Si no tenemos, se puede colocar en suero o dentro de la boca.

Los dientes de leche avulsionados (que han salido por completo de la boca con raíz) no se reimplantan por el peligro de dañar al diente permanente, en cambio los dientes definitivos avulsionados deben ser reimplantados lo antes posible ya que el pronóstico será mejor. Las fracturas en los dientes pueden causar la muerte del nervio, tanto en los de leche como en los definitivos, y puede haber un cambio de color a gris o marrón, signo de necrosis pulpar que debe ser evaluado por un profesional.

Los traumatismos junto con las caries son la principal causa del cambio de color dental. Las hipoplasias o defectos del esmalte son manchas que oscilan de un blanco tiza hasta un amarillo-marrón, siendo dientes susceptibles a caries. La

fluorosis dental es un defecto del esmalte secundario a un exceso de flúor sistémico (ingerido) durante la formación del esmalte de los dientes permanentes, que suele durar desde el nacimiento hasta los 7 años de edad. Son manchas que varían de motitas blancas, líneas blancas finas hasta manchas amarillo-marrones.

Tanto los medicamentos que contienen hierro como algunas bacterias cromógenas pueden originar tinciones negras en casi todos los dientes y muelas, en el contorno que bordea la encía. Conforme el niño crece, cada vez se forman menos hasta que desaparecen sobre los 9 años de edad.

Acuérdate: nuestra futura salud dental de adulto y todo lo que ello conlleva depende de nuestros dientes de leche, ¡cúdalos! *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



TRABAJANDO NUESTRAS MÁSCARAS

*Descubrir
los personajes
que viven
en nosotros
nos permite
crecer*



Estela Vassallo Pasqua

Terapeuta Gestalt

Cuando realizo un taller de risoterapia el objetivo es generar risa. La risa segrega endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad. Mi cerebro no distingue si la risa es provocada por una broma, un juego o simplemente mi imaginación. Las endorfinas aparecen en mi cuerpo bioquímicamente.

Así que, tanto para lo negativo como para lo positivo, mi cerebro tiende a reaccionar a los estímulos que le ofrezco, sean en forma de palabras, emociones, creencias, ideas, símbolos, juegos, pensa-

mientos. Imaginarios o reales.

Una vez me dijeron "torpe" porque al apoyar un vaso de cristal sobre la mesa se me resbaló de la mano, cayéndose al suelo y rompiéndose. Ahí me pusieron una "etiqueta". Y de alguna manera yo me creí torpe. Apareció mi limitación. Mi cerebro registró mi torpeza como propia. Ya funcionaba en automático. Así que cada vez que tocaba cosas frágiles ponía toda mi atención en no romperlas, pero mi ansiedad era tan grande que mis dedos temblaban. Las cogía más fuerte o me esforzaba en cuidar extremadamente mis

movimientos, aunque cada vez veía sucumbir su fragilidad en mis manos, estrellándose en mil pedazos delante de mis ojos sin poder hacer nada. Si siempre me dijeron "torpe", reforzada mi actitud con mi creencia y comprobada por mis resultados, concluyo que **soy torpe**.

Y esta es solo una de las tantas etiquetas que podemos llevar con nosotros: superficial, creativa, mala en matemáticas, gorda, pequeña, poco habladora, perfeccionista, miedosa, narigona, flacucha, culona, fantasiosa, irritable, depresiva, y la lista continúa.

Pensemos cómo nos presentamos ante los demás. Decimos "soy Ester", "soy médico", "soy la mamá de Julio", "soy la esposa de Juan", "soy..." más etiquetas. En realidad deberíamos decir "mi nombre es Ester", "mi profesión es médico", "a través de mí ha nacido una persona cuyo nombre es Julio", "decidí compartir mi vida con alguien de nombre Juan"...

A veces también nos definimos con las enfermedades: "soy diabética", "alérgica", "hipertensa"... Más etiquetas.

¿Y la sociedad? Ella a través de diversos medios nos impone estereotipos de "mujer" o "varón" "perfectos", nos exige cumplir con ciertos cánones ideales: tamaño de cuerpo, estatura, color de piel, formas de vestir, estilos de vida, edad "correcta" para realizar determinados actos como estudiar una carrera, comprarse una casa, casarse, tener hijos... y no nos damos cuenta que estamos dormidos viviendo una ilusión que ni siquiera es nuestra, soñando fantasías inalcanzables y alienantes con el afán de pertenecer. Pertenecer a esa sociedad que nos obnubila con burbujas de colores.

Me imagino una persona llena de posits amarillos pegados en cada milímetro de superficie de su piel.

Yo no soy todas esas etiquetas.

Ellas no me definen.

Sin embargo a veces nos identificamos con ellas. Actuamos, sentimos, pensamos y creemos que somos esas etiquetas. Y por supuesto nos quedamos encasillados en definiciones limitadas.

Me encuentro sentada cómodamente en el sofá de mi casa viendo la película de mi vida como una mera espectadora sin creer que **soy** la protagonista. Yo escribo el guion, represento los papeles de mi vida y puedo cambiar de personaje cuando me apetezca, porque además soy la directora.

Cuando descubro los diferentes personajes que viven en mí, soy capaz de reconocerme. Puedo elegir. Puedo cambiar, descartar, aprovechar o reforzar mis actitudes. Al ser consciente de mis capacidades, me siento más libre de las imposiciones externas y comprendo el funcionamiento de mis máscaras y mi comportamiento.

Reconocer mi verdadera esencia y permitirle que se manifieste es crecer.

Para ello necesitamos conocer nuestras potencialidades, esa esencia divina que contiene todas las posibilidades en sí misma. Y para descubrirlas, o mejor dicho re-conocerlas, necesito hundirme en el silencio y escucharme. Ocupamos toda la vida buscando una prueba de nuestra divinidad, sin comprender que la divinidad ha-

bita en nuestro interior y se manifiesta en nuestros actos. Siempre indagando afuera lo que en realidad se halla dentro.

Al tomar prestado el vocablo "psicomagia" de Alejandro Jodorowsky, y entendiendo que el cerebro no distingue entre un acto real de uno ficticio (porque lo simbólico le habla directo al inconsciente), la realización de un trabajo creativo, teatralizado y alegórico puede sanar alguna dificultad que esté impidiendo conectarme conmigo y simplemente **ser**.

En nuestra memoria celular está grabado lo ritual. El rito conserva ese carácter sagrado. Gestalt, juego y teatro se juntan en un nutritivo taller que nos permite abrir una puerta, entrar y tomar nuestras propias decisiones. La propuesta de trabajar nuestras máscaras es precisamente eso, hablarle al inconsciente a través de un ritual simbólico.

Hay un momento en el que es necesario despertar y accionar. Ese momento es ahora. **tm**

El 30 de abril, Estela Vassallo facilitará el taller "Psicomagia. Mis máscaras y yo". Información e inscripción: 677 327 626, terapiasevp@gmail.com

En FestiVa" impartirá un taller sobre el mismo tema el domingo 17 de abril, a las 16.30 hs., salón Turia del hotel Senator Parque Central, Valencia.

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

DEL COJÍN A LAVAR LOS PLATOS

Extracto de una enseñanza impartida en Perpiñán, Francia

Jigme Rinpoche



Todos queremos salir del sufrimiento y ser felices, pero no encontramos la manera. Deseamos evolucionar y para ello podemos aplicar las enseñanzas de Buda que nos proporcionan instrucciones para nuestra vida diaria.

Esta aplicación de la enseñanza en lo cotidiano se consigue a través de cuatro reflexiones breves pero contundentes que pueden acompañarnos en todo momento del día, sobre el cojín de meditación o ¡mientras lavamos los platos!

1) El individuo.

El Buda explica que los seres humanos estamos dotados de una mente. ¿Qué abarca el término mente? En nuestra vida diaria entendemos nuestra mente desde una fuerte identificación con un nombre y un yo.

Buda explica que nuestra mente también es conciencia o dicho de otra forma, lo que nos permite percibir y conocer. En esta conciencia,

además, todos estamos dotados de la naturaleza de Buda y podemos aspirar a realizarla y llegar así a liberarnos del sufrimiento.

2) La mente.

Hay una faceta de la mente que llamamos “namshe”, o conciencia ordinaria, y se refiere a “la capacidad de percibir y conocer todo”. Es un proceso que implica un funcionamiento conceptual y emocional.

Hay otra faceta de la mente que llamamos “yeshe” y es el aspecto de la mente realizada que está más allá del funcionamiento dualista.

La mente no tiene forma ni sustancia, pero es capaz de tener claridad, presencia y percepción, es decir, conocimiento.

3) La identificación con un yo.

Nuestra conciencia ordinaria nos conduce a un apego egocéntrico. “Todos los problemas” provienen de ese apego llamado “apego egocéntrico”. Nuestra “identificación” con ese yo es el origen de todos nuestros problemas.

La solución para remediarlo es la meditación, que nos permite saber quienes somos realmente y desmontar el aferramiento a un yo que no es justificable. De esta forma, podremos liberarnos del sufrimiento. Este es el sentido del nirvana, ir más allá del sufrimiento.

4) El Karma.

Sabemos que toda causa crea un efecto. Tenemos tendencias fuertemente instaladas que nos van a hacer evolucionar en una dirección nefasta. Caminar hacia la perfección es difícil. Siendo seres humanos nos vemos a veces obligados a actuar de forma negativa, incluso aunque no queramos. Pero hay métodos para frenar esa negatividad. Gracias a la comprensión del proceso kármico vamos a generar el deseo de no cometer actos nocivos y aplicar los antidotos propuestos en el budismo. El resultado será que obtendremos un potencial benéfico y podremos continuar progresando. **tm**

LAMA JIGME RINPOCHE

29 de abril - 1 mayo en Valencia



Lama Jigme Rinpoche es el representante de SS 17^o Karmapa Trinley Thaye Dorje en Europa y secretario general de la escuela Karma Kagyu.

Desde hace más de 40 años imparte cursos de budismo y meditación en todo el mundo.

Conferencia Pública (entrada libre)

LA MEDITACIÓN, UN CAMINO DE SABIDURÍA

Viernes, 29 Abril a las 19h en el
Ayre Hotel Astoria Palace Valencia

Curso de Meditación

Sábado, 30 de Abril: 11h a 13h y 16h a 18h

Domingo, 1 de Mayo: 11h a 13h y 16h a 18h

Aportación: 70€ curso completo (50€ reducido)

Lugar: BODHI SALUD. C/ Entrepinos 5

46370 - CHIVA (Valencia)



Información e inscripciones:

Tel: 961 804 996 - 639 208 551

email: info@bodhipath.es

web: bodhipath.es

MEDITAR E DOS RUE

Sin proponérselo, Juan Carlos Kreimer, periodista y escritor argentino de larga trayectoria, descubrió en el tránsito de un momento difícil de su vida que la bicicleta es mucho más que un medio de transporte, actualmente de moda y al alza. Comenzó apuntando sus experiencias que, finalmente, se reflejan en su último libro

-La bicicleta es uno de los inventos del hombre más simple y útil, sobre el cual depositaste tu mirada a partir de la experiencia.

-Yo usaba la bicicleta porque era bastante pobre y lo que ahorra en transporte significaba la posibilidad de comprar revistas extranjeras o más libros. Cotidianamente iba en bici al trabajo, de un lugar a otro. Salía de mi casa y la cabeza se me vaciaba, empezaban a venir ideas brillantes, como esos destellos a través de los cuales la vida te dice "aquí hay algo". Por eso cada tanto tenía que parar y anotar en mi agenda esas ideas en bruto. A la noche pasaba los apuntes al ordenador. Sabía que ahí había un libro, pero no quería hacer un manual del ciclismo o una obra biográfica. En 2012 debí atravesar una etapa difícil, fueron tres meses de tratamiento con radioterapia, razón por la cual me prohibieron subir a una bicicleta, una práctica que me ofrecía tanto bienestar.

Alguien me contó que mediante la evocación uno puede reconstruir la vivencia, en este caso andar en bicicleta. Personas que han perdido un brazo, por ejemplo, y que han sido jugadores de baloncesto, al mirar

un partido y evocar imágenes en el cuerpo tienen las mismas sensaciones.

Así me di cuenta de que debía juntar dos pasiones mías, la bici y escribir, para recrear mis desplazamientos en dos ruedas.

-¿Cómo vinculaste la bici con el zen?

-Iba al hospital a recibir los rayos todos los días y cuando regresaba en autobús a mi casa, lo hacía impaciente por sentarme a escribir. A pesar de que tengo oficio, con 40 años trabajando en textos propios y ajenos, el libro se hizo solo. Casi todas las anotaciones me llevaron a una visión más humanista. Sin proponérmelo, advertí muchos correlatos con lo que plantea el zen. Y seguí esa línea de pensamiento, sin que se tratara de un libro de autoayuda o para vender el uso de la bici, sino quería reflejar lo que realmente sentía. No importaba si se publicaba o no. Me prometí escribirlo lo mejor posible, cuidando la prosa, el lenguaje, jugando con los diferentes géneros, como la narrativa, el ensayo o un diario íntimo.

-El zen ha sido relacionado con otros temas, como la arquería.

N EDAS



"Al ir en bici se abre en tu interior un espacio de mayor percepción, una puerta vaivén entre el consciente y el inconsciente", dice Kreimer.

Aurelio Álvarez Cortez

-A partir de los 18 años regalé a mis amigos, a quienes quería explicar un sistema de pensamiento singular, "Zen y el arte de los arqueros japoneses", de Eugen Herrigel, del que he comprado 524 ejemplares, en distintos países y en diferentes idiomas. Otro libro que me impactó y no pude terminar de leer es "El zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta", de Robert M. Pirsig, que habla de lo que siente un hombre con ese objeto y la comunicación que se establece entre ambos. Pensé que no era el único loco al que le sucedía algo parecido (risas), yo tenía un diálogo con la bicicleta.

-Se aprecia un continuo juego entre lo físico, lo material y tangible, y el aspecto trascendente, espiritual.

-Desde mi adolescencia soy un buscador. Sé que no hay una verdad a la que arribar sino caminos de búsqueda. Los libros que he leído y experiencias terapéuticas que he vivido y coordinado, los diálogos con mis amigos, mis momentos de soledad, arriba o abajo de la bici, todo entra en el terreno de la búsqueda para responder a las tres preguntas clásicas: quiénes somos, para qué estamos acá y adónde vamos. "Bici Zen" no da una respuesta, apenas cuento mis autoobservaciones y,

Quién es

Juan Carlos Kreimer escribe periodismo cultural, textos relacionados con una nueva manera de entender la espiritualidad y narrativa. Coordina grupos de redacción, acompaña autores. Es autodidacta, buscador independiente y sus deportes preferidos, además del ciclismo, son el remo y el tenis.

Fundó la revista "Uno Mismo" en 1982 y la dirigió hasta 1994. Fue gerente de Longseller y desde hace 20 años gerencia su propia editorial Era Naciente, productora de la serie "Para Principiantes". Ha vivido en París y Londres. Publicó quince libros; el último, "Bici Zen, ciclismo urbano como meditación" (Editorial Kairós).

Siente como propia la Gestalt de Fritz Perls, la Autoasistencia Psicológica de Norberto Levy y la Perspectiva Transpersonal. Se define como un zen laico.

a partir de ahí, expongo lo que aprendí, por ejemplo, a través de mis lecturas con libros como los de Kairós, que fueron mi universidad, o escribiendo para Uno Mismo, o en los talleres que impartí.

-Mientras escribías, ¿adónde te llevó esta creación literaria?

-A revivir muchos momentos felices de mi vida, como aquellos tenidos con mi padre. En mis primeros pedaleos, después de sostenerme brevemente, me soltó y salí andando... Fue el primer contacto que tuve con la libertad. ¡Me sentí libre de mi padre!, Yo podía andar por las mías... Además había sido el primer objeto de mi propiedad. Hasta entonces había heredado la ropa de mis hermanos, sus lapiceras, todo. A partir de ese instante fui responsable de cuidar y mantener la bici. También recordé que con ella jugaba a cada vez ir más lejos y tomar caminos diferentes. Llegaba hasta un terreno baldío al que tenía prohibido ir, transgrediendo una orden paterna. Buena parte de mi formación como escritor y periodista, y creativo en algunos aspectos, surgió ahí, al no transitar los caminos establecidos, permitiéndome salir de los límites. En ningún momento me perdí, al contrario, desarrollé una capacidad de ir más lejos sabiendo que siempre puedo volver.

Por otra parte, reencontré la sabiduría de mis maestros, aprendida a través de libros, reflexiones, charlas, del budismo básicamente. Nunca tomé un ordenamiento zen o budista, sí refugio con un grupo de budistas. No tomé al budismo ni al zen como un dogma sino como una práctica abierta, sin necesidad de conceptualizar nada: cuando se nombra, el Zen deja de ser.

-¿Qué experimentas conduciendo una bici?

-Primeramente, la unidad hombre-bici. De alguna forma sientes que la bici es una parte de tu cuerpo, no un elemento separado. Estás sentado, quieres girar y no piensas, sucede automáticamente, avanzas... Entrás en un estado de conciencia que te hace sentir uno con la calle, con el paisaje. Si profundizas un poco, al andar conscientemente, observas cómo es la entrada del aire en tus pulmones, el pedaleo, esa alineación con la bici para hacer el menor esfuerzo posible. Comienzas a tener sensaciones, no digo satoris o samadhis, pero sí visiones interiores mucho más fuertes que las habituales. Lo más importante es el cambio de perspectiva. Las cosas las ves desde otro lugar, mucho más natural, con menos interferencias, sin prejuicios o tabúes. Se abre en tu interior un espacio de mayor percepción, una puerta vaivén entre el consciente y el subconsciente.

También descubrí que lo que más impedía alcanzar algunos objetivos era precisamente el deseo de querer lograrlos. Cuando me entregué al proceso, obtuve lo que quería u otra cosa, algunas veces mucho mejor. La

energía puesta en el resultado hay que mudarla a los procesos, y es lo que plantea el zen. Lo que importa es la acción, no el resultado.

-Mencionas un descubrimiento interesante, la energía en el hara o vientre.

-Había leído mucho tiempo atrás un libro de Karlfried Dürckheim sobre el hara, publicado en España, que hablaba de esa energía. El cuerpo pesa menos por asentarse en el sillín; ir sobre un eje y el envío de la bici hacen que haya momentos en que puedas avanzar sin gastar energía física. Por lo tanto, lo liviano del cuerpo y el movimiento de piernas conlleva que ascienda la energía desde los centros inferiores. Es decir, sentado en el vientre, percibo que no conduzco la bici desde la cabeza, sino que se produce una fuerza que avanza. Las primeras veces que fui consciente de ello me asusté, luego lo dejé ser. Sentía mucha energía, regresaba del trabajo tranquilo, sin cansancio, luego de 8 km de ir en bici.

La evocación de estas situaciones, analizarlas y vincularlas con los estados de meditación me pusieron en un estado muy similar. Sin querer expresar que tomamos mensajes del cosmos, digo que somos canales de energía. Hay una energía en nosotros, holográficamente, en el universo, con mucha información, que la descodificamos en una pequeñísima parte.

-En el libro señalas también las transgresiones del ciclista, su falta de responsabilidad.

-La bicicleta da mucha libertad, acorta caminos, pero puedes molestar a los peatones, también a los automovilistas, haciendo maniobras que no pueden prever. Y así como existe una alineación cuerpo-bici, debe haber algún tipo de alineación urbana. Ya no se trata de una moda, no somos cuatro o cinco ciclistas sino un movimiento, una cultura de la bicicleta, para el cual conviene ir estableciendo ciertas pautas. Siento la necesidad de decir a los ciclistas que parte de nuestra tarea es andar correctamente. Para ser respetados tenemos que respetar, para ser apreciados tenemos que apreciar. Somos parte de un todo.

En muchos países no hay legislación o normativa para esta cuestión. El ciclista puede ir contramano, por la acera, sin casco, y no lo sancionan... Es un asunto alega. En la vida también existen asuntos alegales, pero en muchos caminos que transitó se habla de valores, de hacer lo más adecuado en cada momento, lo más correcto. Y cuando escribía, no pude evitar pensar que esto es lo que significa la palabra dharma, la acción correcta. Más incursionaba en los problemas concretos del ciclismo, más aparecían las interpretaciones, las lecturas o palabras que usa el zen para explicar muchos fenómenos de la vida.

-Para hablar claramente, no te estás refiriendo a la

religiosidad sino a la espiritualidad.

-Sí, espiritualidad. Lo que estoy expresando con respecto a la bici se integra en una serie de fenómenos de una nueva espiritualidad. Es otra perspectiva de la vida, diferente, dejando aflorar valores no impuestos por la sociedad, no valores morales, sino valores intrínsecos del ser. Por ejemplo, la compasión, compartiendo que todas las personas tenemos una base común, que somos una chispa de la misma energía y estamos ocupadas por las mismas cuestiones, con las mismas estructuras, dando un sentido a la vida. Esto es la nueva espiritualidad, muy zen, simplemente una búsqueda que en las últimas tres décadas ha ido por los denominados caminos de crecimiento. Se han abierto muchos, de trabajo corporal, filosóficos, psicológicos, que apuntan al autodescubrimiento y que, lejos de ofrecer un modelo a seguir, dan referencias para realizar la búsqueda propia, individual.

-Si bien no se lo reconozca así, afirmas que el zen ya es una parte estructural del inconsciente colectivo.

-Aunque no se llamen zen, muchas propuestas del zen se han integrado en la vida cotidiana. Cuando hace 25 años hacíamos (la revista) Uno Mismo con Agustín Pániker y hablábamos de nuevos paradigmas en psicología, en alimentación, en actitudes básicamente, se nos decía que éramos unos individualistas que pensábamos solo en lo propio. Sin embargo, esos artículos que publicábamos hace tanto tiempo hoy aparecen en las revistas dominicales de los grandes medios.

Acabo de visitar nuevamente Londres, recorriendo lugares donde había caminado muchos años atrás, y no había calle donde no hubiera carteles anunciando clases de yoga. Hubo un gran cambio en la sociedad. Hace

25 años a los que practicábamos yoga nos llamaban excéntricos en el mejor de los casos. Igual sucedía con la expresión corporal, a quienes participábamos en esas sesiones nos tildaban de locos. Actualmente la sociedad de consumo está vendiendo estas mismas actividades a quienes llevan una vida sedentaria, racional.

-¿Qué crees que te ha motivado hacer este libro?

-Lo que a mí me mueve en este libro es básicamente exponer que los desvíos son el camino. La bicicleta es un desvío ante las intenciones de que compres un coche, que consumas; es una transgresión a la pauta. Usar la bicicleta es salir de lo prestablecido, animarse. Al trazar las ciclovías e incluso mantenerlas y hacerlas crecer, los gobernantes están quitándole espacio al automóvil. En algunas ciudades donde los desplazamientos en coche son muy lentos, con la bicicleta se va mucho más rápido, se gasta menos energía, el impacto ambiental es mucho menor.

Este libro fue un aliado en un momento de mi vida y refuerza conceptos al no decir nada nuevo. Lo que busca es la resonancia, sin convencer a nadie, como ocurre con la práctica del zen. El verdadero maestro zen busca ayudar a que cada persona pueda reconocerse y ser sí misma. Cuanto más lo es y acepta quien es, la persona se integra en una comunidad que en el budismo se llama sangha. En la búsqueda espiritual la sangha da más fuerza para creer en lo que uno profesa. Los ciclistas son parte de una sangha. Cuando voy en mi bici saludo a alguien que pedalea en la suya solo por ser de la sangha de los ciclistas, en un segundo hacemos un gesto... ¿En qué creemos?, en que no tenemos que seguir algo uniforme, sino que la relación es más fuerte cuando cada uno es más uno mismo. tm

EMILIO CARRILLO

CONFERENCIA

¿Qué te espera cuando vivas eso que llamas muerte?

21 de MAYO
18 hs.

Aportación 10€

Hotel Senator
Parque Central
Valencia

Imprescindible confirmación telefónica
963 366 228 - 652 803 027

linda
tú mismo

LO INVEROSÍMIL

Albert Einstein tuvo que esperar veinte años para que aceptaran sus cálculos de la relatividad



“Lo inverosímil es un sinónimo de la verdad que todavía no recoge el diccionario de nuestro tiempo”.

“Adagio” - Aforismos

“La voz blanca”, aforismos, reflexiones y poemas místicos y de la naturaleza, de Emi Zanón.

Emi Zanón

Escritora y comunicadora

el proyecto LIGO (Laser Interferometer Gravitational - Wave Observatory) que comenzó su andadura en la década de los ochenta del siglo pasado con la finalidad de observar ondas gravitacionales, anunció en febre-

ro la primera onda gravitacional observada en septiembre de 2015. Al hacerlo, se confirmaba, cien años después, la última predicción del sabio Einstein sobre las ondas gravitacionales curvas en el espacio/tiempo generadas por los fenómenos más violentos del universo, como choque de ga-

laxias, explosión de supernovas, agujeros negros... consecuencia natural de la Teoría de la Relatividad. La onda captada, originada por la colisión de dos agujeros negros situados a mil millones de años luz, nos ha permitido escuchar por primera vez al universo. ¡Un gran avance hacia la explora-

ción del cosmos y el conocimiento de nuestros orígenes!

Todos sabemos que la ciencia (palabra que deriva del latín y significa conocimiento) se basa en la observación, experimentación, análisis, etcétera, para dar algo por cierto o verosímil. Nuestra educación newtoniana, basada en la razón y el empirismo, nos lleva a rechazar sistemáticamente todo aquello que no ha sido refutado por la ciencia —lo inverosímil—, al menos, hasta hace poco, pues es ya una realidad el gran número de personas que caminan por el nuevo paradigma holístico y que saben que tan real es nuestro mundo tangible como todo aquello que escapa a nuestros sentidos.

Albert Einstein tuvo que esperar veinte años para que los científicos del momento aceptaran sus matemáticas de la relatividad, y nada menos que cien años después se acepta, y sólo por verificación, que el universo es curvo. La misma suerte corrió el premio Nobel de Física Heisenberg, que hace más de setenta años estableció ya los principios de la física cuántica —el principio de la incertidumbre— y es ahora en este nuevo milenio cuando se está produciendo la revolución científica que cambiará definitivamente la cosmovisión actual del mundo y del universo.

El doctor Eben Alexander, un científico convencional antes de sufrir un coma que le permitió experimentar los más profundos reinos de la existencia extrafísica (me remito a mi artículo "Life beyond death"), cree que nuestro mundo va a cambiar de forma maravillosa, pero para ello es necesario "ensanchar las barreras de la ciencia en gran parte y de lo que aceptamos" para poder acercarnos a la verdad: la base de todas las cosas. Esa verdad a la que accedemos dependiendo de nuestro grado evolutivo, de nuestro grado de conciencia.

Todo lo que ahora nos puede parecer inverosímil es simplemente algo que por nuestro desarrollo evolutivo no hemos podido todavía constatar. Ningún aparato o máquina puede registrar medidas o frecuencias superiores a las cuales fue creado, por citar

un ejemplo. La ciencia-ficción es un avance de las posibilidades que están por venir, dijo Einstein, como también que somos unos grandes ignorantes, pero que no todos ignoramos lo mismo. Los pioneros van abriendo caminos que tarde o temprano caminaremos todos y, una vez más, nos confirman que siempre están en lo cierto.

Hemos tenido que esperar cien años para admitir que Einstein tenía razón. Espero que tardemos muchos menos en entender que somos seres/energías multidimensionales y que no morimos nunca, simplemente vamos cambiando nuestro nivel de conciencia. ¿Recuerdas el principio de física que dice: "La energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma?". tm

emizanonsimon.blogspot.com.es



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 Tantién
tlf. 656950199
valenciachikung.blogspot.com



MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA

*En la tradición de
Thich Nhat Hanh*



**Sangha de Thich Nhat Hanh
en Valencia**

imagina que estás de pie con un grupo de personas, contemplando un hermoso amanecer. Pero mientras otros están disfrutando de la vista, tú luchas. Estás inquieto con tus proyectos y preocupaciones. Piensas sobre el pasado y el futuro. No estás presente para apreciar la experiencia. De modo que en vez de contemplar el amanecer, dejas que la riqueza del momento pase inadvertida. Supón, sin embargo, que lo miras desde otra perspectiva. ¿Qué pasa si cuando tu mente comienza a divagar, diriges tu atención a tu inspirar y espirar? Conforme vas practicando esta respiración profundamente, vas regresando al presente. Tu cuerpo y tu mente se juntan completamente como una unidad, permitiéndote estar totalmente disponible para presenciar, contemplar y disfrutar. Regresando al "hogar"

de tu respiración, recuperas esa maravilla del amanecer.

La atención plena (Mindfulness) es la energía de estar consciente y despierto en el presente. Es la práctica continua de tocar la vida profundamente en cada momento. La práctica de la conciencia plena no requiere que vayamos a ningún lugar diferente. Podemos practicarla en nuestra habitación o cuando vamos de un lugar a otro. Podemos seguir haciendo las mismas cosas que hacemos siempre, andar, sentarse, trabajar, comer, hablar, con la diferencia de que las hacemos siendo conscientes de lo que estamos haciendo.

Thich Nhat Hanh ha recorrido el mundo enseñando la vía de la plena conciencia. Es una de las personalidades más reconocidas del budismo y de mayor arraigo en el mundo occidental. Hoy es una de las figuras espirituales más influyentes y res-

petadas del mundo. Vive retirado en Francia, en el seno de la comunidad zen de Plum Village. Thich Nhat Hanh enseña que, a través de la plena conciencia, podemos aprender a vivir felices en el momento presente, en lugar de perdernos en el pasado o en las incertidumbres del futuro. Residir en el momento presente, de acuerdo con el maestro, constituye un camino para crear la paz en uno mismo y en el mundo. La práctica de la plena conciencia lleva a la concentración que a su vez conduce a la sabiduría. La comprensión que obtenemos de la meditación en conciencia plena puede liberarnos del miedo, la ansiedad y la ira, permitiéndonos ser verdaderamente felices. *tm*

*despiertavalencia@gmail.com.
teléfono 696 571 311 (mañanas)
www.interser-valencia-org*



Jornadas de encuentro y práctica con los monjes y monjas de la tradición del maestro zen **Thich Nhat Hanh**


MAYO
Miércoles
4

- 18:00h Conferencia **"Mindfulness El arte de vivir"**
Centro Arrupe, G.V. Fernando el Católico 78
- 19:30h meditación caminando
Punto de encuentro, inicio y final: Cauce del río a la altura de la casa de la caridad
- 20:30h Final actividades

Día de mindfulness en la UPV  UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE VALENCIA
Salón de Actos. Facultad de Ingenieros de Caminos, Puertos y Canales

MAYO
Jueves
5

- 11:00h Mindfulness, Atención plena
- 11:30h Meditación de los sentidos
- 12:00h Puesta en común (Preguntas y respuestas)
- 12:30h Meditación Caminando
- 13:00h Comida consciente al aire libre (Picnic opcional previa reserva. Precio 5€)
- 14:00h Final actividades

Organiza  Shanga Thich Nhat Hanh Valencia

Colabora



Información General despiertavalencia@gmail.com

Raó1 696 571 311 mañana WhatsApp

Entrada libre. Aportación voluntaria

Yolanda 656 407 364 tardes WhatsApp

Reserva Picnic (hasta el 30 de Abril) comidasconscientes@gmail.com

LOS ERRORES DEL TERAPEUTA

Segunda parte

Martín Ribes

Especialista en Marketing con Alma para Terapeutas.
Formador de Alto Impacto



en el anterior número mencioné algunos de los errores más comunes que como terapeuta, coach o profesional del desarrollo personal cometes y que te impiden vivir prósperamente de tu vocación. Para resumir y no repetirme, hice mención a tres errores. Error número 1: No verte como un empresario. Este es un enfoque equivocado y además vas tener que desarrollar estos tres personajes, el gestor, el emprendedor y el técnico. Error número 2: Crees que puedes ayudar a todo el mundo. No es cierto. De hecho cuando más te especialices y menos te disperses más éxito y más ingresos obtendrás. Error número 3: Piensas que vender es malo. Cambia el concepto de "vender" por el de "servir" y sirve a todas las personas que puedas para crear un mundo mejor. Y además sé muy próspero haciéndolo (tienes estos conceptos

más desarrollados en el número 103 de la revista TÚ MISMO).

En este artículo quiero añadir algunos errores más en los que probablemente estés incurriendo para que te puedas acercar más a tu sueño de dedicarte plenamente a tu vocación.

Error número 4: **Si cobro barato tendré más clientes.** Y yo te pregunto, ¿si tuvieras una enfermedad en la que tu vida estuviera en peligro a qué especialista acudirías?, ¿al más barato? Si alguien le da valor a lo que hace y lo cobra bien está revelando que confía en su profesionalidad, que pone su corazón en lo que hace y lo hace bien, que se implica y lo va a dar todo para que su cliente mejore. ¿Acaso no te ves tú reflejado en esta actitud? Entonces, ¿por qué cobrar "barato"? Además, los clientes que están dispuestos a hacer un esfuerzo económico importante por lo general están mucho más comprometidos y tendrán muchas más posibilidades de sanar,

aprender y crecer contigo.

Y te lanzo otra pregunta: ¿cuánto llevas invertido en cursos y en formación? Te da cosa sumar y hacer números, ¿verdad? Entonces honra lo que has aprendido, no menosprecies todo lo que te has gastado, valórate y cóbralo. Estás más que preparado para dar el paso y ayudar a mucha gente. No hagas más cursos porque no te sientes listo. Lo estás, y de sobra. Con esto no quiero decir que no sigas formándote. Por supuesto que hay que seguir aprendiendo, pero que sea porque te divierte, te cultiva, te motiva, pero no por la necesidad imperiosa de no sentirte capacitado. ¡Lánzate al ruedo ya y confía en tu preparación!

Error número 5: **No tener nociones de Marketing.** A ver qué te parece esta definición que me enseñó uno de mis maestros en esta área, Josepe García: "El marketing es elaborar la comunicación con tu posible cliente de la manera más grata para

que entienda cómo lo que tú haces le puede mejorar su vida". Y siguiendo con su ejemplo pregunto, ¿quién no se ha maquillado o se ha puesto guapo para ir a alguna fiesta alguna vez?, ¿para qué?, para gustar y dar tu mejor cara, ¿no es cierto? Podrías haber ido en pijama y seguirías siendo tú, ¿correcto? Eso es marketing. Es el medio que va a facilitar que el mundo se entere de lo que haces. Ni más ni menos. Si quieres seguir escondido en tu consulta confiando que algún día sonará la campana y empezarán a llover los clientes puede que pasen cuatro años y lo consigas por el boca a boca pero, ¿de verdad quieres esperar cuatro años?! ¡Vamos! Sal ahí fuera y muéstrale sin miedo al mundo cómo lo que tú haces cambia la vida de las personas. Hazlo a tu manera, manteniendo tu integridad y tu esencia. En el taller Tu Consulta A Tope, que facilito junto a mi mujer Ana, enseñamos el tipo de marketing que mejor se adapta a tu personalidad para que puedas dar a conocer tus servicios de la forma que te sea más afín a la vez que efectiva. Eso sí. Vas a tener que salir de tu zona de confort. Te lo aviso.

Error número 6: **No saber llevar una conversación de venta.** ¿Cuántos posibles clientes o pacientes han decidido no trabajar contigo después de haber hablado? En el taller también enseñamos cómo llevar una conversación con tu potencial cliente para que aprendas a vencer

sus resistencias y quiera trabajar contigo. Hacemos mucho hincapié en la importancia de enfocar la conversación en el interlocutor y no en ti. Tendemos a hablar de nuestro tema porque nos apasiona, pero a la otra parte no le interesa el proceso ni las herramientas que vas a utilizar. Sólo quiere conseguir su sanación y estar mejor. Lo más probable es que se sienta abrumado de todo lo que hay que hacer si le hablas de ello. Háblale de lo importante que es que haga el cambio, de lo que va a conseguir, de lo bien que va a estar después de trabajar contigo. Esto le mantendrá motivado y le ayudará a vencer sus resistencias a seguir un proceso terapéutico hacia su mayor bienestar.

Por supuesto que hay más errores que cometes, pero con esto ya te llevas unos cuantos buenos consejos que seguro te van a ayudar a acercarte a tu sueño. El mundo requiere que pongas al servicio tu don y que seas próspero económicamente. De verdad que se puede. Espero y deseo que lo consigas. Ahó! tm

El 29, 30 de abril y 1 de mayo del 2016 Martín Ribes facilitará el taller Tu Consulta a Tope. Un entrenamiento intensivo de Marketing para Terapeutas, Coaches y Formadores enfocado en la Venta con Corazón. Más información en www.epopteia.es, 615 856 360, info@epopteia.es

TU CONSULTA A TOPE

**Vive prósperamente de tu vocación de terapeuta.
Entrenamiento intensivo de 3 días para terapeutas,
coaches, formadores y emprendedores.**

**¿Estás cansado de ponerle mucho corazón a tu
proyecto y tener pocos ingresos?**

**¿Hasta cuando vas a estar sin vivir prósperamente
de tu profesión de terapeuta?**

Haz de tu sueño una profesión. y además bien

!!! NO ESPERES MÁS !!!



**29, 30 de Abril y 1 de Mayo 2016
Hotel Sorolla Palace
Valencia
Información y Reservas:
info@epopteia.es
www.epopteia.es
Tel. 615 856 360**

LA MOVIDA CHAMÁNICA

Ana Pérez

Formadora en Chamanismo
Práctico Contemporáneo*
Shamanic Practitioner, Terapeuta
Gestalt y Coach



¿Qué hace una chica como tú en un sitio como este? ¿Qué clase de aventura has venido a buscar?

Tomo prestadas estas dos cuestiones del principio de la canción del grupo de rock Burning que en 1978 y en plena Movida Madrileña fue todo un exitazo. Y las tomo prestadas porque reflejan perfectamente la dualidad que he sentido en mi interior, sobre todo en los primeros tiempos de estudio e investigación de la metodología y práctica chamánicas. ¿Por qué una chica blanca, occidental, de mente profundamente analítica y racional, puede sentirse tan absolutamente atraída por el chamanismo? ¿De dónde vienen esa curiosidad y esa llamada tan vehementes que son prácticamente imposibles ignorar? ¿Estamos legitimad@s los no criad@s en culturas chamánicas indígenas a conocer, practicar y beneficiarnos de esta sabiduría ancestral?

Parece que ahora estamos en otra movida, la "Movida Chamánica",

sacudida de crecimiento, sanación y recuperación del propio poder. Actualmente estamos siendo testigos del despertar de esta capacidad en el mundo entero. El chamanismo está teniendo un progresivo renacimiento e interés, sobre todo por parte de las culturas no chamánicas. ¿Por qué se está dando este fenómeno? ¿A qué se debe que tantos médicos y psicoterapeutas estemos interesados por los métodos chamánicos? ¿Por qué cada vez más *blanquitos* estamos tocando el tambor?

Hace unas semanas tuve el honor de conocer personalmente a Vernon Foster, chamán de la tribu Lakota, un ser de impactante presencia y sabiduría que está trabajando para la difusión de las tradiciones y conocimiento chamánicos por su país Estados Unidos y fuera de él. Vernon dijo que cuando el hombre blanco llegó a América se llevó la patata, el tabaco, el oro... y se olvidó de lo más importante, el tambor. Y solo aquellos que han tenido un tambor en sus manos y han sentido la maravilla de presenciar cómo sus guías acudían al llamado para ofrecer sanación

o respuestas –para ellos mismos o para un hermanito de su comunidad–, y saberse parte de la tribu y conectados con algo más grande e infinitamente misterioso, saben de lo que hablo: haber llegado al hogar.

Además de ser un conjunto de conocimientos, el **chamanismo** es también una experiencia basada en una capacidad humana innata y que sirve a las necesidades básicas del hombre. El **chamanismo**, como sistema de curación y como práctica espiritual, satisface las necesidades que se han vuelto urgentes en los últimos años. Como dice el experto y profesor de la Fundación de Estudios Chamánicos Americana, Tom Cowan, *"a medida que la gente va entregando tanto de sus vidas (física y espiritualmente) a grandes instituciones, corporaciones y extensas áreas urbanas, hay una creciente necesidad de alimentar los sueños, las esperanzas y las visiones personales. Las prácticas chamánicas hacen exactamente eso, pues el viaje chamánico es un vehículo ideal para descubrir las experiencias visionarias personales que nos permiten*

crecer y desarrollarnos como seres espirituales. Mientras crece la presión en la sociedad para que nos ajustemos a las modas, las novedades y las líneas de pensamiento actualmente «correctas», el chamanismo alimenta la diversidad honrando las visiones y verdades personales de los practicantes”.

El **chamanismo** se basa en una capacidad humana y sirve a las necesidades fundamentales de los humanos, sin importar cuál sea su cultura, continente o país. Aunque el **chamanismo** pueda parecer raro o incluso chocante para las personas cuya visión del mundo se centra principalmente en la civilización contemporánea actual, no lo es. A pesar de que la palabra chamán procede de Siberia, el **chamanismo** es una tradición practicada en todos los continentes y en Occidente fue eliminado por la Inquisición, por su carácter subversivo, ya que en el **chamanismo** cada uno es su propio visionario y obtiene revelaciones espirituales directamente de las fuentes más elevadas sin necesidad de intermediarios. El **chamanismo** es una práctica y un método espiritual de curación que no depende de la religión oficial de ninguna cultura. De hecho, los pueblos indígenas no tienen palabras en sus lenguas para decir “religión”. La noción de lo sagrado en los nativos está tan estrechamente entrelazada con la naturaleza, con la actividad humana y

con la vida cotidiana de cada hombre y cada mujer, que lo espiritual y lo material son inseparables. El Espíritu Divino está en todas partes.

El chamanismo está vivo y coleando, más vivo que nunca, pues se trata un instrumento de curación y crecimiento personal que contiene importantes verdades espirituales, dispone de métodos para alcanzar experiencias trascendentales anheladas por muchos occidentales y tiene el potencial de transformar hondamente las creencias de nuestra sociedad. Y como dice el gran antropólogo y creador de la Fundación de Estudios Chamánicos Americana, y auténtico rescatador del chamanismo para Occidente, Michael Harner: “No pretendemos ser «indios», ni adoptar un estilo cultural incompatible con nosotros. Por el contrario, nos proponemos simplemente actuar como seres «humanos», volviendo a una visión del mundo más sana y sensata que poseíamos con anterioridad a la fundación de la Iglesia y el Estado”. tm

Del 24 al 29 de mayo de 2016 Ana Pérez y Martín Ribes facilitarán Escuela de Chamanes-Formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo® con herramientas prácticas para obtener conocimiento, poder personal y una metodología clara para sanar como un chamán. Más información en www.epopteia.es - 615 856 360 - info@epopteia

del 24 al 29 de mayo de 2016



ESCUELA DE CHAMANES

FORMACIÓN EN
CHAMANISMO
PRÁCTICO®

11ª
EDICIÓN

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PRÁCTICO E INTENSIVO nº1 en español

Información y reservas:

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

V FESTIVAL DE BIODANZA

*Domingo 17 de abril,
de 10.30 a 13.30 hs.,
en el Pabellón de
la Universidad
Politécnica de Valencia*



Kety Betés

Asociación Biodanza Valencia

La gran ronda comienza a girar entre miradas de reconocimiento, sucedida de danzas que celebran la vida para reconectar a cada participante con la alegría, con la sabiduría corporal que nos hace sentirnos intensamente vivos.

El V Festival de Biodanza en Valencia, organizado por la Asociación de Biodanza de Valencia, se celebra el domingo 17 de abril, a las 10.30 de la mañana, en el Pabellón de la Universidad Politécnica de Valencia, para convocar a todas las personas que deseen conectar con la alegría de vivir.

Biodanza SRT es la danza de la vida que, a través del movimiento y la música, genera la posibilidad de comunicación con uno mismo, con el otro y con el grupo. Las vivencias de las sesiones se van destilando en nuestra realidad cotidiana: en

la recuperación de la vitalidad, en nuestro estilo de vida, en nuestras relaciones, en el disfrute de nuestras actividades, en la expresión de la creatividad, en la muestra de la afectividad y en la conexión con lo trascendental. Así, desde una renovación de nuestra existencia, redescubrimos nuestros potenciales y nos sentimos capaces de expresarlos y materializarlos.

Rolando Toro, antropólogo y psicólogo chileno, fue creador de Biodanza en la década de los 60. Su equipo de trabajo ha logrado extender este camino de autoconocimiento por todo el mundo, desde la plataforma de la IBF, International Biocentric Foundation, que continúa investigando sobre los efectos de Biodanza y ampliando su formación. Las escuelas de Biodanza en los cinco continentes forman a facilitadores para que puedan crear sus grupos regulares y, tam-

bién, su aplicación social a grupos con necesidades específicas. Concretamente, en nuestra ciudad, la Escuela de Biodanza Valencia sigue formando a nuevos facilitadores. Y así, va creciendo el número de personas que viven sus vidas con más plenitud y también los grupos regulares que se pueden consultar en nuestra web www.biodanzavalencia.com/web/grupos_regulares.

Os invitamos a vivir esta experiencia intensa de celebración uniéndonos en una gran danza colectiva que regala a Valencia alegría, vida y fraternidad. *tm*

Venta de entradas anticipada por 8€ realizada por los facilitadores en los grupos regulares y por los sponsors del Festival. También en taquilla por 10€ el mismo día del evento.

Más información en www.biodanzavalencia.com y en Facebook, Asociación Biodanza Valencia.



V FESTIVAL de BIODANZA

Valencia

domingo 17 de abril

De 10.30h a 13.30h



Pabellón de la Universidad Politécnica de Valencia
Av. de los Naranjos s/n

NOVENA EDICIÓN DE FESTIVA

*El 16 y 17 de abril
se desarrollará
un programa
variado
e imperdible
de actividades
gratuitas*



Por noveno año consecutivo llega FestiVa - Foro de Crecimiento Personal, que tendrá por escenario una vez más el hotel Senator Parque Central, Plaza Manuel Sanchis Guarnier, Valencia, junto a la Pantera Rosa. Con entrada libre, el programa de actividades previsto hasta el momento de la impresión de este número de TÚ MISMO, es el siguiente:

Sábado 16 de abril, en el *salón Turia*, 10.30 hs. "Alimentación consciente. Estar bien y sentirse bien", Miriam Lier; 12.30 hs. "Significado y alcance de tu ascensión", María Victoria Argote; 15 hs. "Superar las dependencias sutiles", Elizabeth Gayán; 16.30 hs.

"El uso de los minerales en el Feng Shui", Lourdes Martínez; 18.00 hs. "Cómo extraer mis potenciales del Akasha", Paula Zúnica; 19 hs. "Señales del Universo. Nuestros guías inconscientes", Emilio Alonso Ebrí; 20.15 hs. Concierto alternativo, María José Bes, soprano.

Sala Marina, 10 hs. "Meditación en la tradición de Thich Nhat Hanh", Sangha de Thich Nhat Hanh en Valencia; 11.30 hs. "Convertirte en tu divinidad", Paco Puertes; 13 hs. "Mindfulness. Tú no eres tu dolor", presentación libro de Vidyamala Burch por Dharmakirti Zuazquita; 16 hs. "Comunicar sin violencia", Patricia Abarca; 17.45 hs. "Sonidos curativos. Taller de voz", María José Bes; 19.30 hs. "La salud inte-

gral está en tus dientes", Amelia Izquierdo y Gema Ballester.

Domingo 17 de abril, salón Turia, 11.30 hs. "Sistema energético de la nueva generación", Solange Agrelo; 13 hs. "Astrología. Descifrando el mapa de la vida", Mila Domingo; 16.30 hs. "Psicomagia, trabajando con nuestra máscara", Estela Vassallo y Jorge Tumbeiro (Williches); 18 hs. "Despierta tu chamán interior. Descubre la sabiduría y poder sanador que hay en ti", Martín Ribes; 19 hs. "Tu

consulta a tope. Conoce las claves para vivir de la terapia", Ana Pérez; 20.15 hs. Concierto chamánico. En comunidad.

Sala Marina, 11 hs. "Meditación en la tradición de Thich Nhat Hanh", Sangha de Thich Nhat Hanh en Valencia; 12.30 hs. "Kinesiología. Diálogo con el subconsciente", Olga Lava; 16 hs. "Experiencia de un médico más allá de la muerte", Guillermo Alonso Cabo; 17.45 hs. "Educación emocional. El principio del cambio", Jaume

Campos. 19.30 hs. "La sabiduría del agua del mar", Mariano Arnal.

Como eventualmente puede haber cambios de última hora, actualizaremos esta información a través de Facebook como también en www.tu-mismo.es.

Para contactar por los últimos espacios disponibles a fin de reservar un stand, los interesados pueden comunicarse a través de los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, como también mediante el correo electrónico info@tu-mismo.es tm



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com



Yoga

*... relajación
y meditación*



HATHA-YOGA. Manteniendo una práctica regular, experimentarás, en un tiempo prudencial, una estructura de todo tu ser, vitalidad y equilibrio entre tus emociones, tu intelecto y vida interior.

Clases abiertas para hombres y mujeres que quieren mantenerse en salud y en plena forma.
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 está más calma, más clara y con mayor capacidad de concentración y atención.

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

IMPARTE: ROSARIO MARTÍNEZ

Profesora de yoga y meditación.
Con más de 12 años de experiencia personal y profesional.



Lunes y miércoles:

A las 14.15 y 16.30 hs.

Al lado de la Plaza del Ayuntamiento, Valencia.
Reserva tu plaza, 600 269 851.

TIEMPO LIBRE



En defensa del altruismo
Matthieu Ricard
Urano
La cristalización del ego, la violencia, la deshumanización o el egoísmo institucional frente a la meditación, la educación, el compromiso o la economía altruista son algunos de los temas que, con el rigor de un científico y la cercanía de un maestro, aborda Ricard en su libro más importante hasta el momento.



Vivir con plenitud las crisis
Jon Kabat-Zinn
Kairós
Cómo desarrollar un programa de meditación y aplicarlo a las principales fuentes de estrés. Con clara evidencia científica y anecdótica relativa al estado mental y al estado físico, el autor subraya el potencial curativo de la meditación, sugiriendo que la disciplina sirva no como un medio sino como un fin.



Mi cáncer soy yo
Vijay Bhat y Nilima Bhat
Eleftheria
Anima a los lectores a deshacerse de su imagen de víctimas indefensas y a descubrir la verdad sobre el gran poder que realmente poseen. Lleno de una gran comprensión y conocimiento, ofrece información y apoyo, así como un procedimiento paso a paso para recuperar la soberanía de tu salud y sobre tu vida.



El jardín del tiempo
Dara Song
Maeva/Inspira
¿Que colorear es cosa de niños? Ya no. Ahora los adultos pueden hacerlo para relajarse y desconectar. Un libro que nos conecta con el niño que todos llevamos dentro, a través de criaturas y escenarios mágicos. Para leer, pintar, relajarnos y dejar que la mente fluya en una tierra de ensueño.



Ser feliz en Alaska
Rafael Santandreu
Grijalbo
Todas las "neuras" que nos amargan la vida -ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. Conoce el método para lograrlo de la mano de la psicología cognitiva.



Desde tu intestino
Rob Knight
Empresa Activa
Mucho humor y ejemplos de cómo afecta a nuestra vida cotidiana la buena o mala vida de los microbios con los que compartimos existencia, y aunque es una rama de la ciencia que recién está comenzando, se sugiere una serie de acciones y cuidados que podemos adoptar para conservar mejor nuestra salud.

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 6, "Autenticidad: la excelencia de ser tú mismo"; el 13, "Meditación: de lo humano a lo divino"; el 20, "Renueva tus creencias, renueva tu visión, renueva tu mundo", y el 27, "Métodos para mantener la serenidad en la vida cotidiana". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

BIOINGENIERÍA CUÁNTICA.

El 14 y 28 de abril, de 17.30 a 19.30, tutorías grupales a cargo de Olga Lava en Centro Uranium. Más info: www.olgalava.com, olgalava@hotmail.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 pídelas al 600 269 851.

LLIBRERIA ARCANA.

Llibrería especializada en crecimiento 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. Actividades abril: sábado 9 y domingo 10, curso Feng Shui II, con Lourdes Martínez. Actividades mayo: sábado 7, Taller astrológico con Vicente Cassanya, viernes 13, Taller sobre la Autoestima, con María Martínez. C/ Quart, 52, bajo, 46001 Valencia, 963 922 057, www.llibreriaarcana.es
arcana@llibreriaarcana.es

ENCUENTRO CON EL MAESTRO INGLÉS ADVAITANO DUALIDAD JOHN DAVID.

19 abril, 18.30: pase de película Advaita sobre Ramana Maharshi, uno de los sabios más conocidos de la India, donación.
20 abril, 18.30: canto de mantras y diálogos con John David. Disfruta de la paz y la alegría que surgen al vivir el momento presente. Verás como creas tus propios sufrimientos al identificarte con tus pensamientos y emociones. Lugar: Centro Shivaya, Cádiz 20 (esq. C/ Denia), Valencia Info: léela 696 986 865, www.encuentrosjohndavid.org

VIVASAN.

Productos naturales suizos para la salud, la belleza y el bienestar. Una completa gama de más de trescientos productos para el cuidado personal y del hogar. Sin parabenos. No testados en animales. Novedad en España. Pídelos en www.vivasanspain.com o en C/ Quart 52, bajo, 46001 Valencia, Tel. 963 922 057, info@vivasanspain.com

CURSOS Y TALLERES COMER CONSCIENTES.

¿Por qué no adelgazamos a pesar de dietas estrictas, hacer ejercicio, sacrificarnos? ¿Por qué sufrimos ataques de ansiedad que nos llevan a asaltar el frigorífico? "Comer conscientes" nos enseña nuestra relación con la comida. Aprendemos a disfrutar lo que comemos, a alimentarnos sanamente. Consulta inicio de cursos y lugares. Amparo Bellés - Mindfulness Tel 630.072.769 (whatsapp) cursostoquehumano@gmail.com

ESCUELA TANTIEN.

Taichi, Chikung, Yoga, meditación, conciencia corporal. Alquiler de salas. Director, Félix Castellanos. Calle Beniopa 1, Valencia. info@escuelatantien.com, www.escuelatantien.com

9ª edición

Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL
16 y 17 de ABRIL 2016

HOTEL SENADOR PARQUE CENTRAL
Plaza Manuel Sanchis Guarner
(junto a la Pantera Rosa)

ConFERencias

PresentACIONes

MÚSICA

STANDs

RINCÓN GastronómIco

UNA CELEBRACIÓN DE LA CONCIENCIA!

CONTRATA
TU STAND

963 366 228

652 803 027

Entrada gratuita

Organiza
tú mismo

TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRA WEB Y EN FACEBOOK
www.tu-mismo.es