

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 105

MAYO 2016



DIALOGAR
CON EL ALMA

RITMO
DE VIDA

LAS MONTAÑAS
DE KUNLUN

ALAIN VIGNEAU

A TRAVÉS DE LA NARIZ DE PAYASO LOGRA QUE LOS SERES HUMANOS
PODAMOS TRANSPARENTARNOS. CLOW ESENCIAL, EL MÉTODO
DE SU CREACIÓN, ES "UN ATENTADO CONTRA EL EGO".
AFIRMA QUE LA VERGÜENZA ES NUESTRA MAYOR SOMBRA

CONFERENCIA "CAMINANDO ENTRE ÁNGELES"

6 de MAYO, de 19 a 20 hs.

A cargo de FRANCISCO MURCIA y ARANTXA RENART.

SESIÓN DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA

13 de MAYO, de 16 a 20 hs.

Aportación: 55 €

Imparte: ANA ROSELLÓ.

TALLER "CAMINANDO ENTRE ÁNGELES"

14 de MAYO, de 10 a 13 hs.

Aportación: 69 €

Imparten: FRANCISCO MURCIA y ARANTXA RENART.

Todos los jueves consultas de
SANACIÓN POR ARQUETIPOS

Precio: 40€ SESIÓN

CHARLAS COLOQUIO GRATUITAS, de 10 a 20 hs.

10 de MAYO

"Sanación Rreconectiva (Dr. Eric Pearl)

17 de MAYO,

"Los beneficios de las limpiezas de energías"

24 de MAYO

"La influencia del feng-shui en tu vida"

31 de MAYO

"Cómo funciona el reiki en la nueva energía"

A cargo de FRANCISCO MURCIA y ARANTXA RENART

Confirmar asistencia, aforo limitado.

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,
MASAJE METAMÓRFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL

Consultas de FLORES DE BACH, NATUROPATÍA,
SANACIÓN RECONECTIVA...

TIENDA ONLINE

Clases de Yoga y Biodanza

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.

Salas 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

Staff

Editor

Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación

Noé Álvarez Lier

Colaboradores

Patricia Abarca

Carla Iglesias

Olga Lava

Mar Tarazona

Aarón Andreo

Emilio Carrillo

Emi Zanón

Martín Ribes

Manuel del Álamo

Amelia Izquierdo

Gema Ballester

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 Gráficos

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



Sumario #105

Mayo 2016



08
SANAR EL NIÑO INTERIOR



14
RITMO DE VIDA



16
POESÍA TRAGICÓMICA



28
ABRIL FUE DE FESTIVA

bienestar

04 DIALOGAR CON EL ALMA.

06 LA ENERGÍA DEL CIELO.

soma

10 ENDODONCIA, ¿SÍ O NO?

12 LAS MONTAÑAS DE KUNLUN.

interiores

20 LA FELICIDAD.

22 HITOS URBANOS DE ANTIGUA ESPIRITUALIDAD.

la otra realidad

24 ¿HAY UN CHAMÁN EN TU INTERIOR?

26 CONEXIÓN NAHUAL.

redes

26 ¿JUNTOS PARA SIEMPRE?

30 tiempo libre

31 el escaparate

DIALOGAR CON EL ALMA

... y hablar
desde el corazón

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes
y Máster en Terapias Expresivas



al comunicarnos necesitamos tener claro lo que queremos decir, pero también es importante como lo decimos y —continuando con la temática del artículo anterior— además precisamos escuchar con empatía y expresar con honestidad, atentos tanto a nuestro sentir y propias necesidades como a las del otro. Muchas veces por no saber expresar lo que queremos e ignorar nuestras necesidades, o simplemente porque no hemos aprendido a hacerlo de otra forma, terminamos comunicándonos a través de la crítica, la exigencia, la ironía o la descalificación, dañando las relaciones con los otros, el propio desarrollo personal y finalmente nuestra salud mental.

Si creemos que nuestro organismo funciona como un todo, podemos llegar a comprender cómo la forma de comunicarnos con nosotros mismos y con los demás puede influir en nuestra salud emocional e incluso en el rumbo de nuestra vida. Es primordial revisar primero nuestro propio diálogo interior, el conocimiento,

la confianza y la autovaloración que percibimos en los mensajes que nos damos a nosotros mismos: ¿somos capaces de definir lo que sentimos?, ¿somos conscientes de nuestras emociones?, ¿tenemos claras nuestras necesidades?, ¿sabemos plantear lo que queremos? Al ejercitar un diálogo interior consciente y positivo con uno mismo, ayudamos a clarificar nuestra conciencia, potenciando la autovaloración y el desarrollo personal, facilitando así la comunicación y la fluidez con los demás.

Cada palabra o gesto, como expone el biólogo chileno Humberto Maturana, no se vincula sólo con lo exterior a nosotros, sino con nuestra experiencia interior y nuestro hacer, en coordinación con la experiencia y el hacer de los otros. Son precisamente esas experiencias y ese hacer —basados en nuestro mundo emocional— lo que especifica y da a las palabras su significado particular. Por eso todo sistema racional tiene una base emocional y esto explica por qué no se puede convencer a nadie con un argumento puramente lógico.

Según Maturana, el lenguaje es un fenómeno que pertenece a la historia evolutiva de los seres humanos, la que se da en una doble y simultánea dimensión de la experiencia: la primera es la experiencia inmediata de las emociones, presente en todos los animales y que nos contacta con el hecho de estar vivos; la segunda —desarrollada sólo en los humanos— es la explicación mediante el lenguaje de eso que sentimos. Por otra parte, respecto al amor nos dice que éste se fundamenta en conductas que dan legitimidad al otro; en otras palabras, la legitimidad del otro se traduce en conductas que respetan y aceptan su existencia como es, conductas que surgen en la convivencia y que son primordiales en la intimidad. Por eso las personas enferman cuando, de una u otra forma y de manera recurrente, se les niega el amor en sus vidas.

El estrés y el estado anímico también influyen en nuestras relaciones con los demás; si nos sentimos irritados, molestos y de mal humor, tenemos menos probabilidades de establecer conexiones gratas y provechosas. Si simplemente reprimi-

mos emociones como la ira o la ansiedad, lo más probable es que nos desbordemos en el momento menos esperado y con la persona menos adecuada, por eso necesitamos ejercitar formas de relajar el estrés y apaciguar la ansiedad, descansando adecuadamente, alimentándonos de manera sana y practicando técnicas de respiración, lo que además nos ayudará a tomar conciencia de nosotros mismos.

También convendría tener en cuenta los distintos sistemas de memoria, representación y expresión (visual, auditivo o sinestésico) que poseemos los humanos y que diferencian la forma de percibir las experiencias, y de sentir lo vivido; por eso, a veces, cuando expresamos algo, sentimos que la otra persona no entiende o no responde exactamente a lo que estamos diciendo; el visual, por ejemplo, utiliza términos tales como observar, imaginar, ver; el auditivo habla de percibir, sentir, escuchar, etcétera, y el sinestésico combina ambas formas de representación.

Para comunicarnos mejor y favorecer el diálogo necesitamos hablar desde el corazón y evitar caer —por mucha razón que tengamos— en la tentación de recriminar, sermonear, reprobarnos, enjuiciar, manipular o usar términos como “¡te lo dije!”, “yo ya lo sabía...” o “¡no me quisiste hacer caso, ¿ves?!”. Estas verbalizaciones se traducen en una falta de respeto y de legitimidad hacia el otro, provocando el rechazo y la actitud defensiva. Al sentirnos enjuiciados se disparan nuestros mecanismos de defensa y de enfado, y aun dándonos cuenta de que quien nos recrimina tiene la razón, mediante un convencimiento puramente racional en el que además se nos está desvalorizando sin tener en cuenta lo que sentimos y lo que necesitamos, se nos refuerza la postura de que estamos siendo recriminados injustamente.

El mismo modo debemos evitar

el tópico de tener las “mejores intenciones” para hacer entrar al otro en razón, por el bien del otro, con la convicción de que al final comprenderá lo que es “correcto”. Sostener obstinadamente las propias razones sólo consigue perjudicar las relaciones con nuestro entorno y, por otra parte, ¿existe acaso una sola verdad o hay tantas verdades como circunstancias y perspectivas puedan haber?

El modo más eficaz para evitar ser violento consiste en preguntarle al otro qué es lo que piensa respecto a lo que queremos tratar, observando y explicando la situación de una forma neutral, como una mera descripción de lo que sucede. Comprender cómo entendemos la información y cómo la procesamos, saber escuchar, atender al lenguaje no verbal, descubrir el sentir y las necesidades del otro, sin dejar de lado las nuestras, son claves no sólo para comunicarnos mejor sino también

para sentirnos mejores personas. A nivel emocional la comunicación fluye sin obstáculos y sin mezquindades, ya que el sentir emocional se da en todos los humanos por igual, sin distinción de cultura, de intelecto o de clase; en cambio, lo puramente lógico tiende más a separar que a unir, ya que el razonamiento lógico surge según las creencias, los valores aprendidos, las circunstancias e intereses personales de cada uno.

Resumiendo, cuando sintamos que estamos al borde del límite al intentar comunicarnos con otra persona, lo que nunca fallará es dirigirnos más al sentimiento que a la razón, conectemos primero con nuestra alma e intentemos que las palabras vayan al alma del otro desde el corazón, respetando y teniendo siempre presente los sentimientos y necesidades, tanto del otro como los nuestros. *tm*

procreartevida.wordpress.com

TALLERES CREATIVOS

y

SESIONES TERAPÉUTICAS

Taller:

COMUNICAR

desde el

CORAZÓN

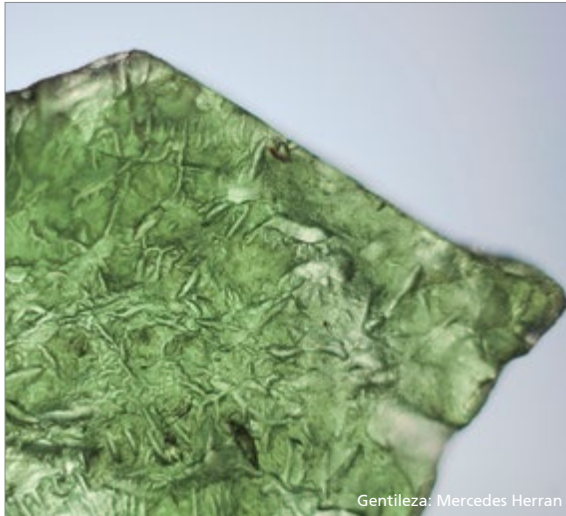
PATRICIA ABARCA

620865224 - procreartevida@gmail.com

[HTTP://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM](http://PROCREARTEVIDA.WORDPRESS.COM)

LA ENERGÍA DEL CIELO

La moldavita, único elemento extraterrestre que puede ser tallado y que alcanza la calidad de gema



Carla Iglesias
Aqua Aura

Gentileza: Mercedes Herran

La moldavita es un meteorito, de color verde, traslúcido, y potente energía. A los que nos interesa la gemoterapia llama la atención experimentar en algún momento la energía de este curioso elemento. Al contrario de todos los minerales y su fuerte energía de tierra, la moldavita nos acerca a la energía del cielo y la fuerza del universo.

Existen varias explicaciones de por qué la moldavita se cristalizó al caer en la Tierra y adquirió un precioso color verde musgo. Según se dice, hace 14 millones de años cayó un meteorito cuyo diámetro era de un kilómetro. Se cree que explotó después del impacto con la superficie terrestre, dejando en el valle de Ries, actual República Checa, la marca de un enorme cráter

de 50 km de radio. El meteorito se cristalizó en pequeños trozos de vidrio.

El científico Josef Mayer hizo mención de este meteorito por primera vez en 1787. Es curioso que muchos investigadores de la ciencia piensan que el vidrio se forma en la moldavita porque la base era líquida y se fusionó con silicios (cuarzos) de la tierra.

La moldavita es el único elemento extraterrestre que puede ser tallado y que alcanza la calidad de gema.

Diferentes culturas asignan la energía de la moldavita con la constelación de Orión. Han sido encontrados pequeños cristales enterrados en las pirámides; los tibetanos colocan esa gema en el tercer ojo para percibir la energía celestial.

Resulta realmente llamativo que una gema tenga la vibración del "cielo", trayéndonos de una forma muy sutil información de las estrellas.

La moldavita se utiliza siempre en meditación, colocándola en el entrecejo, después de una pequeña relajación, debemos intentar descifrar "sus mensajes" y entender las sutilezas de la energía del cielo.

Muchas personas coinciden en afirmar que esta piedra debe ser activada por la energía personal de cada uno, ya que internamente se siente la llamada para su uso. Hay que meditar con la gema varios días seguidos hasta conseguir percibir toda su vibración.

Este mineral tiene ciclos en que trasmite más o menos energía.

Algunas recomendaciones: Si nues-

tra gema ya no vibra tan fuerte como en otras ocasiones, hay que dejarla descansar unos días y luego retomar el trabajo de la meditación.

La moldavita nunca se pone en sal, es conveniente limpiarla con agua y secarla con un paño. Debe de estar siempre limpia y resguardada de energías de aparatos electrónicos. Se dice que sentimos cuándo podemos acercarnos a una moldavita, por ello espero, si no habéis disfrutado todavía de su

hermosa energía, que en algún momento podáis conseguirlo.

Seguimos recibiendo vuestras dudas a través del correo electrónico carlaisanf42@gmail.com tm

El domingo 6 de junio se realizará el Curso de Formación en Gemoterapia de primer nivel. Información en Aqua Aura, C/ Guillen de Castro esquina Jesús, Valencia, teléfono 963 524 854. www.aqua-aura.es y Facebook

Terapias Cuánticas RCW

Mayo 2016
Cursos Registros Akáshicos.
Alzira, día 8 • Sagunto, día 15

Talleres de Bidescodificación Valencia y Puzol

Informes e inscripciones 646 172 504
terapiascuanticasrcw@gmail.com

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos tus ideas con las piedras

NO GERRAMOS AL MEDIODÍA

Ventas al por mayor
Tel. 601 374 876

SÍGUENOS EN AQUA AURA

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

SANAR EL NIÑO INTERIOR

Autoobservación y Kinesiología para la toma de conciencia



Olga Lava Mares

Bioingeniera, Kinesióloga y Formadora de Terapeutas

Te has fijado que algunas veces reaccionas como si fueras un niño ante determinadas situaciones? En vez de comportarte como el adulto que eres, lo haces con una auténtica pataleta y ni siquiera sabes por qué... Este niño es la parte más vulnerable de nosotros que todavía vive

en nuestro interior. Es ese niño que debido a la falta de amor o comprensión no ha crecido, se siente herido o amenazado, y continúa respondiendo como si estuviera en peligro.

Las situaciones, traumas o conflictos que vivimos en la infancia no siempre quedan enterrados en el pasado. De hecho, muchas veces

se quedan enquistados en lo más profundo del inconsciente y desde ahí ejercen su influjo sobre nuestra vida cotidiana, aunque la mayoría de las veces ni siquiera somos conscientes de ello. La buena noticia es que podemos cambiar esto, no tenemos por qué llevar esa carga como si fuera un lastre, interfiriendo en nuestra vida y res-

tándonos libertad.

En la infancia se encuentra la clave para sanar a ese niño que todos seguimos siendo. Según nuestras vivencias de la infancia se determina la personalidad y comportamientos en el futuro. Y, dependiendo de las relaciones que el niño establece con los padres o figuras importantes, se convertirá (o no) en un adulto libre y seguro de sí mismo. Por otro lado, si el niño ha sufrido cualquier tipo de carencias, ante determinadas situaciones, ese niño asustado, humillado o abandonado aparecerá en la vida adulta tomando el control ante los conflictos porque no aprendió los recursos psicológicos necesarios para hacerles frente.

¿Y cómo podemos sanar al niño interior? En mi opinión, se debería empezar con un proceso de autoobservación para ir tomando conciencia de cuándo aparecen estas conductas, qué tipo de situaciones las provocan, cuál es la emoción real que se siente en esos momentos: abandono, rechazo, humillación, injusticia, traición... Si somos honestos y humildes en nuestra observación, pronto vamos a descubrir que hay un patrón de repetición. Si a esta toma de conciencia le añadimos un trabajo de crecimiento personal o de terapia con un profesional, conseguiremos que ese proceso de entendimiento sea más rápido. En general, nos va a servir mucho la actitud de responsabilidad y dejar de echar la culpa a los demás acerca de nuestros problemas, y cualquier técnica que nos ayude a abrazar y aceptar sin juicios a ese niño que está sufriendo.

Con recursos como la Kinesiología tenemos la ventaja de poder localizar con precisión esas eda-

des clave en las que el niño sufrió algún tipo de trauma o vivencia dolorosa, incluso las que tenemos totalmente olvidadas. Podemos viajar al pasado porque, según la visión de la Metafísica Cuántica, pasado, presente y futuro están sucediendo aquí y ahora; y cambiar la percepción que tenemos de las cosas, separando toda la carga emocional del propio recuerdo. Existen técnicas específicas que nos ayudan a hacerlo de forma segura y eficiente, y sin tener que volver a sufrir aquel dolor. Mediante visualizaciones, meditaciones, liberación de estrés, etcétera, se puede sanar al niño herido para recuperar de nuevo la inocencia, la alegría y traer de vuelta a aquel niño auténtico que fuimos, permitiéndole formar parte de nuestra vida. tm

Este tipo de técnicas se enseñan en el curso de Biokinesiología para el Alma, que se imparte en Valencia en mayo y junio en el Centro Uranium, C/ Quart, 101, Valencia.

Aprenderemos también como sanar y gestionar otra clase de conflictos no procesados, como pueden ser la conexión con la madre, los duelos, los abortos, las cargas ancestrales o memorias de vidas anteriores. Este curso no sólo está dirigido a terapeutas que quieran incorporar una valiosa herramienta en su consulta y una forma de trabajar que va más allá de la psicología clásica. También puede participar cualquier persona que quiera iniciarse en el camino de las terapias energéticas y evolutivas, o que simplemente quiera vivir una experiencia de crecimiento personal. Si deseas pedir cita para probar una sesión o más información sobre el curso llama al 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.

<p>MÓDULO 1 Kinesiología, Test muscular Metafísica Cuántica Recursos para elevar la energía Eliminar bloqueos y densidad Recesión de edad. Identificar y gestionar emociones estancadas</p>	<p>MÓDULO 2 Conceptos de Biomagnetismo Sistema Endocrino, Chakras Resolver conflictos: sanación del niño interior, duelos, abortos, carga ancestral y de otras vidas Cambiar creencias limitantes</p>
--	--

www.olgalava.com - 679 320 928

Este tipo de técnicas se enseñan en el curso de Biokinesiología para el Alma, que se imparte en Valencia en mayo y junio en el Centro Uranium, C/ Quart, 101, Valencia.

Aprenderemos también como sanar y gestionar otra clase de conflictos no procesados, como pueden ser la conexión con la madre, los duelos, los abortos, las cargas ancestrales o memorias de vidas anteriores. Este curso no sólo está dirigido a terapeutas que quieran incorporar una valiosa herramienta en su consulta y una forma de trabajar que va más allá de la psicología clásica. También puede participar cualquier persona que quiera iniciarse en el camino de las terapias energéticas y evolutivas, o que simplemente quiera vivir una experiencia de crecimiento personal. Si deseas pedir cita para probar una sesión o más información sobre el curso llama al 679 320 928, www.olgalava.com

ENDODONCIA, ¿SÍ O NO?

*Tratamiento
controvertido.
Primera parte*



Mar Tarazona

Colegiado Nº 1794

La endodoncia es una técnica odontológica que constituye la última opción para salvar los dientes problemáticos. Se elimina totalmente el tejido pulpar que ocupa la cámara y los conductos radiculares, se desinfectan los conductos y se sellan con un material plástico llamado gutapercha.

Este tipo de tratamiento ha generado mucha controversia, la odontología convencional defiende que es un procedimiento que permite a los pacientes conservar un diente problemático, garantizando que no hay riesgo involuacrado para la salud en general.

La odontología holística sostiene

que las endodoncias pueden ocasionar una variedad de problemas de salud crónicos y enfermedades degenerativas. Ello es debido a que no se puede lograr la esterilización y el sellado total de los conductos porque existen conductos accesorios no visibles por los rayos X y microtúbulos dentinarios que comunican la pulpa con el periodonto, pudiendo quedar bacterias que al quedar sin oxigenación se convierten en bacterias anaeróbicas que son capaces de producir toxinas neurológicas y hemolíticas potentes. El diente se convierte en una fábrica de toxinas que daña continuamente al organismo.

Todos los dientes con endodon-

cia se infectarán más a través del tiempo debido a que el conducto radicular ya no tiene un suministro de sangre, quedando las bacterias "ocultas" del sistema inmunitario y además por la afluencia de bacterias del tejido de la encía que rodea al diente.

Hay otra manera de ver el problema de los dientes endodenciados e infectados, éstos pueden convertirse en focos primarios de interferencia neural. Se define foco interferente a cualquier alteración localizada en el organismo, con capacidad de inducir enfermedades a distancia y que mantiene una relación activa permanente con el sistema inmune

local y general. Estos estados de enfermedad a menudo coinciden con áreas del cuerpo que están en los mismos meridianos que el foco primario. Todos los meridianos del cuerpo pasan por la boca, que es el punto de unión entre el cerebro y el resto del organismo:

Los incisivos superiores o inferiores conectan con el sistema genitourinario y los riñones; los colmillos, con la vista, el hígado, la vesícula biliar y la libido; los premolares inferiores y molares superiores, con el estómago, el bazo y el páncreas; los premolares superiores y molares inferiores, con el intestino grueso y el pulmón; las muelas del juicio, con el corazón e intestino delgado. También hay piezas que están relacionadas con las glándulas mamarias, con las endocrinas... con todo.

Después de lo expuesto creo

que todos pensamos que hay que evitar las endodoncias, sobre todo si no son necesarias. Como cualquier parte del cuerpo, un diente puede doler, inflamarse o estar sensible. Frecuentemente te aconsejarán una endodoncia, pero hay que estar seguro, evaluar el dolor y descartar todas las razones por las que los dientes pueden doler o estar sensibles.

Si aprietas o rechinas los dientes, si tienes estrés, falta de sueño o mala higiene. Hay dolores que nos pueden confundir, dolor derivado del corazón, dolor muscular derivado de los músculos maseteros o temporales, dolor por sinusitis, neuralgia trigeminal, dolor neuropático o el debido a tumores y aneurismas.

El diente puede doler por restauraciones mal ajustadas, razón por la cual se hace necesaria la restau-

ración, realizar un tallado selectivo si hay interferencias oclusales, recubrimiento pulpar si la caries es profunda y hay una exposición de la pulpa... Si hay una fractura el tratamiento de elección es la extracción. Podemos tener dientes sensibles a azúcares, alimentos procesados e incluso frutas, sobre todo las ácidas. También pueden influirnos los cambios hormonales como la premenopausa, los ciclos menstruales y cambios en los niveles del colesterol.

Hay que asegurarse de que el problema no esté en algún otro lugar y de que el dolor del diente no disminuya al tratar adecuadamente el problema, ya que nuestros dientes se ven afectados por lo que sucede en todo el cuerpo y, por supuesto, nuestro cuerpo se ve afectado por los dientes. tm

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

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 MONTAÑAS DE KUNLUN

*Simbología
y alquimia
interna*



Aarón Andreo

Historiador del arte,
Profesor de taichi y chikung
Escuela Tantien

antiguamente los sabios chinos no consideraban la naturaleza como un objeto de conocimiento, sino como parte del mundo espiritual y por ello la veneraban, principalmente el cielo y la tierra. Según la mitología china, la naturaleza nació del cuerpo de Pan Gu, el primer ser vivo y creador del universo. A su muerte su cuerpo se convirtió en todo lo que nos rodea, su sangre fueron los ríos, su aliento el viento, sus ojos fueron el sol y la luna... y

así sucesivamente.

La montaña es el lugar del encuentro del cielo y la tierra, posee la capacidad de recordar la insignificancia del ser humano en la naturaleza, por todo ello fue elegida por los dioses como su morada. La montaña es el lugar desde donde los Inmortales chinos se elevan al cielo, donde los emperadores chinos realizaban sus sacrificios, lugar de encuentro con la divinidad... La montaña es el centro, lugar espiritual, también representa las nociones de estabilidad, inmutabilidad e incluso de pureza. Los taoístas

hablan de las dificultades y los peligros que se pueden encontrar aquellos que ascienden a la cumbre sin estar iniciados en métodos espirituales. En todas las culturas existe una montaña como morada de las divinidades. En China la montaña axial más conocida es el K'uen-luen o Kunlun (崑崙山).

La cordillera montañosa Kunlun es conocida como Montaña del Mar del Oeste. Está situada en la región del Asia Central, desde la gran meseta de Pamir (en el extremo oeste del país) hasta la parte noroccidental de la provincia de

Sichuan por el este. Recorre 2.500 kilómetros y se eleva a una altura de 5.000 a 7.000 metros sobre el nivel del mar. La cumbre más alta es Kongur, que se alza a 7.719 kilómetros sobre el nivel del mar. Conocida en la mitología china por ser "la montaña del centro del mundo" sobre la cual giran el Sol y la Luna, era considerada como el paraíso taoísta, donde nacieron los primeros humanos sobre la Tierra, residencia de los dioses y morada de los Inmortales, ocho personajes célebres del taoísmo que adquirieron sabiduría a lo largo de sus vidas y unos poderes extraordinarios, además de alcanzar la inmortalidad. Sin ser dioses, se les considera personajes históricos y humanos.

Entre todos los dioses, estas montañas son el hogar de Xi Wangmu, la Reina Madre del Oeste, quien habitaba en un palacio de jade atendido por numerosas sirvientas en cuyo centro crecía el Melocotonero de la Inmortalidad, fuente de la vida y la juventud, destinado únicamente a los iniciados en los misterios del Tao. En la famosa novela clásica "Viaje al Oeste", el rey mono Sun Wukong consigue algunos de estos melocotones de la inmortalidad. En los cuentos del rey Mu, escritos en la época de los Reinos Combatientes (475-221 a.C.), se cuenta que el Mu (1001-947 a. C.), de la dinastía Zhou, fue el primero en visitar estas montañas, descubriendo allí el Palacio de Jade de Huangdi, el mítico Emperador Amarillo.

El mito de Pan Gu, que hemos comentado antes, se sitúa como una fuente de inspiración para la elaboración del sistema de correspondencia que existe entre el universo (macrocosmos) y el cuerpo (microcosmos), que sirvió pos-

teriormente para la interpretación del cuerpo taoísta como el cuerpo médico. En la alquimia interna, las montañas Kunlun son una región secreta del interior del cuerpo humano, coincidiendo con los tres Tantien (Dantian), tres centros energéticos: Xia Dantian (nivel Tierra / energía Jing), Zhong Dantian (nivel Humano / Qi) y Shang Dantian (nivel Cielo / Shen), pero sobre todo con nuestra mente, nuestro cerebro, como una cámara parecida a una gruta o caverna, lugar donde los monjes taoístas iban a meditar para alcanzar una comunicación con lo divino. Esto queda patente en el grabado del Nei Jing Tu ("El paisaje interior"), una ilustración taoísta creada durante la dinastía Tang (618-907 d.C.) donde se representa de manera simbólica el cuerpo humano y las energías que habitan en él. En este grabado las montañas y

las cavernas se encuentran en la cabeza de la propia figura, junto a frases que le coronan como "Iluminación", "Reino de los Sabios" y "Longevidad".

Para alcanzar nuestro Kunlun interno es indispensable el trabajo de la meditación y de la respiración embrionaria que trabajan como una alquimia interna, permitiéndonos acceder a estas regiones secretas de nuestro interior. La fuente del rejuvenecimiento y la longevidad, es decir, la tan buscada inmortalidad, depende de esta experiencia y nuestra búsqueda interior, a través de un regressus ad uterum, es decir, una regresión a nuestro estado embrionario mediante el trabajo de la meditación y la respiración. Algo que el antiguo alquimista buscaba desesperadamente en su horno. tm

www.aaronandreo.com

tantien
Escuela de Taichi y Chikung

Formación
Profesores
2016-2018

Félix Castellanos
Dr. Wang Xiaojun

chikung

Por su sentido práctico y sus beneficios cuerpo - mente - espíritu
Una disciplina para el futuro.

¡abierta inscripción!
plazas limitadas

Un equipo de expertos en un centro especializado. Programa en:
c/ Beniopa, 1 (Valencia) Tel: 960 65 12 20
www.escuelatantien.com info@escuelatantien.com

RITMO DE VIDA

Del culto a la velocidad al equilibrio y la armonía



Emilio Carrillo

La sociedad actual y la visión que en ella impera ensalzan el exceso como ninguna otra cultura lo había hecho antes. Se trata de una percepción productivista, consumista y aferrada a lo material. Es más, como si fuera lo más normal, en torno al exceso se ha configurado una retórica amplificada por la publicidad y los medios de comunicación. El exceso –sea en acumular riqueza o en ganar medallas olímpicas– se ha elevado prácticamente a la categoría de heroicidad. Y la televisión, la radio o la prensa no destacan el quehacer de los ver-

daderos héroes –que hay muchos, multitud de hombres y mujeres, por todo el planeta y en los más diversos contextos–, sino el “éxito” del “triunfador”, que suele ser un señor o señora que se aporta mucho a sí mismo y casi nada a los demás.

La Economía-Mundo lo contamina todo con su aroma mercantilista y sus reglas del comercio sin alma: poco importa el verdadero valor de las cosas –su valor intrínseco o de uso– y todo se reduce a su precio –su valor de cambio y especulativo–. Es una auténtica subversión del orden natural. Y para conseguir que las personas

asuman, se promueve un modelo de vida que mira siempre al mañana, jamás al presente. El objetivo es claro: que al colocar la mirada en un futuro virtual y frecuentemente quimérico, no se observe la realidad tal cual es. Todo alienta a plantear constantemente metas y retos para el mañana, sin capacidad de crítica, sin saber de verdad si son propios o impuestos por otros, sin atender nunca al aquí-ahora, a lo real. Igualmente, se anima a transgredir límites y fronteras en un contexto de culto a la velocidad. Y a esto se le llama disfrutar la vida. A costa de lo que sea, incluso de uno mismo y la au-

téntica identidad; y sin conocer por qué y para qué. De este modo, se llena la mente de ruido, del ajeteo incesante provocado por un mundo “en progreso”, “en avance”, aunque nadie sepa bien hacia dónde.

Y casi nadie se sorprende por tanto dislate, aunque, paradójicamente, muchas personas se escandalicen ante los nocivos efectos e impactos, individuales y colectivos, de tanta proclama aparentemente rompedora. La gente se ha acostumbrado al cómodo ejercicio de seguir la corriente, transitando por la vía rápida de los extremos y renunciando a lo que Aristóteles definió como el “justo medio”, “in media virtus”, lugar de excelencia, según él, para la ética y la razón. De esta forma, el equilibrio queda fuera del alcance de cada ser humano y de la sociedad.

En última instancia, la elección no es entre felicidad o no. Todo el mundo, sin excepción, quiere ser feliz. La clave radica en lo que se entiende por felicidad. Y aquí sí que hay que optar: entre un modelo de felicidad ajeno a uno mismo, impuesto por la visión y sistema dominantes, y la felicidad tal como la vemos y percibimos honesta, sincera y conscientemente desde nuestro interior. La experiencia de los triunfadores, de los rompedores y de los se aplican un modelo de felicidad ajeno a ellos mismos indica con rotundidad lo que espera al final de ese camino: frustración, insatisfacción, estrés, depresión, vacío. Y la de los que han optado por el “in media virtus” también es contundente: felicidad equilibrada, duradera y armoniosa.

Ciertamente, no es preciso ser un genio para percatarse de que hacer las cosas más despacio significa hacerlas mejor. Y ofrece la oportunidad de gozar con

la acción de hacerlas, lo que se sitúa estrictamente en el presente y no con los teóricos resultados de la acción, que pertenecen al ámbito de un futuro que es mera ficción mental... Todo mejora, hasta la salud, cuando se prescinde del apresuramiento. Las palabras “rápido” y “lento” representan dos filosofías de vida muy distintas. Rápido equivale a atareado, controlador, agresivo, superficial, estresado e impaciente, es decir, todo aquello en lo que la cantidad prima sobre la calidad. En cambio, lento está asociado a sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, pausado, paciente y reflexivo, esto es, donde la calidad prevalece sobre la cantidad. Por ello, la filosofía de vida de la lentitud puede resumirse en dos cualidades: equilibrio interior y armonía exterior.

¿Qué hacer para dejar atrás tanto culto a la velocidad y vivir en ese equilibrio y la armonía? Ante todo, ser coherente: cuando se trata de ir más despacio, no se pueden tener prisas, por lo que conviene comenzar poco a poco. Por ejemplo, es aconsejable empezar con algunas prácticas de “salida del tiempo”, es decir, actividades como la meditación, el silencio interior o, incluso, sentarse en un lugar público o pasear plácidamente observando lo que nos rodea. Igualmente, aplicar la pausa y el sosiego a la hora de comer, de leer... hasta para hacer el amor. Y si un pequeño acto lento te hace sentir bien, pasa paulatinamente a lo importante, hasta llegar al punto de replantear tu agenda cotidiana de “actividades múltiples y veloces”. *tm*

emiliocarrillobenito.blogspot.com.es

POESÍA TRAGICÓMICA

Payaso por ineludible inspiración y facilitador de un trabajo terapéutico que ha integrado Claudio Naranjo en sus programas SAT, Alain Vigneau acaba de publicar "Clown Esencial. El arte de reírse de sí mismo" (Ediciones La Llave). Allí cuenta las experiencias de cómo el ser humano puede transparentar su ser

-¿El clown es un atentado contra el ego?

-Me lo dijo un alumno, "este trabajo que haces tú es un atentado contra el ego". Clown Esencial (C.E.) es el club de los patéticos; es ser patético y aun así tener derecho a pertenecer, algo muy anti ego. El ego es un especialista en manipular para pertenecer y aquí se trata de pertenecer sin manipular, sin vender nada.

-¿Para desestabilizar al ego usas la imagen del payaso?

-Utilizo la nariz roja del payaso. Como es una máscara, puedes tomar otra identidad, esconderte detrás de ella. "No soy yo, es él o ella". Llevar esa nariz da libertad, permite la transgresión, el atrevimiento, te muestras de otra forma, con ella encontramos la esencia. En teatro lo hacemos desde un personaje, poco a poco, a través de una forma física, un texto, pero aquí, de golpe, al colocarte la nariz los demás ya te ven con esa máscara. Así la persona alcanza una expresión de su ser muy rápidamente para llegar a otro lugar, que con otras técnicas se logra con más tiempo. C.E. es el atajo de la línea recta, llegas incluso antes de haber partido. Y como se desvela una intimidad profunda, tan pronto, hay que tener mucho tacto en el acompañamiento.

-Cómo llegas a integrar este enfoque tan original, tragicómico y trascendente a la vez.

-Clown Esencial es como un río, tiene cuatro afluentes: primero, mi historia personal. Si no hubiera vivido lo que viví, hay temas personales que ni me atrevería a incursionar. Segundo, mi carrera artística. He pasado 23 años sobre los escenarios. Tercero, mi propio recorrido terapéutico. Tuve que ir a terapia muchos años, y los que me faltan. Y cuarto, mi vida personal de la edad adulta. Tengo 56 años, cuatro hijos de tres matrimonios, cuatro nietos y un quinto por llegar... he pasado por numerosas experiencias, con muchos km en el cuentakilómetros.

-Al principio te dedicaste solamente a ser payaso...

-Me hice payaso porque no encajaba en la sociedad, no veía el lugar donde me podía incluir. Fui hacia el arte en un impulso de hacer algo con mi locura, algo que me pudiera dar de comer. Ya tenía dos niños pequeños. Luego se añadió la experiencia técnica, artística, de estar tantísimos años sobre los escenarios, de hacer reír al público, de entender cómo funciona el humor, viajar...

-Alguien que influyó decididamente en tu profesión ha sido Claudio Naranjo, reconocido como uno de los

referentes en el mundo terapéutico moderno.

-Sí. Hubo dos personas muy importantes en mi recorrido: a Claudio lo conocí a través de su programa SAT y me invitó a acompañarlo, a ser un colaborador suyo, hace ya diez años, y Rosine Rochette, una terapeuta Gestalt de París, antigua actriz del Théâtre du Soleil, una persona mayor con muchísima sensibilidad. Cuando la conocí, me enamoré de su trabajo, ella me presentó en un plato servido lo que yo tenía en la cabeza, jera lo que yo quería hacer!

-Clown Esencial es... en dos palabras, como si se tratara de una frase en un cartel promocional.

-"La celebración de la tragicomicidad de nuestro desesperado intento para ser nosotros mismos".

-En tu libro Afirmas que "existimos por el otro, soy en función del tú".

-Me refiero a un aspecto muy importante que es la presencia del otro. En C.E. se produce un fenómeno de exposición al otro, fundamental, casi violento de tanta transparencia.

-El público, como llamas al grupo en C.E., alcanza un estatus especial.

-Es como si se tratara de un útero de acogimiento,



"La vergüenza es la sombra mayor, el antídoto del aquí y ahora", afirma Vigneau.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Alain Vigneau (Francia, 1959), creador de la compañía La Stravagante, se ha presentado en numerosos festivales de teatro de España, Venezuela, Méjico y Gabón. Con la ONG Payasos sin Fronteras ha actuado en Guatemala, Namibia, Nicaragua, El Salvador e Indonesia. Es profesor de drama y clown en el máster de arteterapia de la AEC/UVIC (Barcelona) y cofundador del centro Conciencia y Artes Escénicas, de Puebla de los Ángeles (Méjico). Discípulo y colaborador de Claudio Naranjo en los programas SAT de España, Méjico, Alemania, Francia, U.S.A, Brasil y Rusia, actualmente se dedica a la investigación en los ámbitos terapéuticos y artísticos del mundo del clown y es reconocido internacionalmente como uno de sus mayores exponentes. Contacto: info@clownesencial.com, www.clownesencial.com

muy sensible, que dice enseguida, inicialmente, a la persona que está delante de todos que no está en su verdad, porque es muy frecuente y legítimo que frente a un grupo uno quiera tener recursos, usar sus técnicas de manipulación, de seducción, del personajillo de siempre. Yo le doy voz al grupo para que, desde un lugar respetuoso pero claro, diga “no, nos estás vendiendo un personaje, que lo estamos viendo”, y aun así acoge a la persona en un espacio donde no hay juicios. Se le devuelve el derecho de ser como es y, desde este lugar, restituirle su pertenencia al mundo. Decimos “ok, eres así, rígido, confuso, orgulloso, paranoico... así te vemos, así te muestras y así está bien. Para nosotros, está bien tal como eres”. En este momento el ego se tambalea al no estar preparado para esta respuesta. La persona se relaja, permitiendo otro tipo de cambio.

-Entre otros ejercicios incluyes “la UCI emocional”, donde se produce un abrazo arcaico.

-Es parte del trabajo que se hace sin nariz (de payaso), donde nos dedicamos a un cuidado intensivo personal gratis, provocando el encendido de todas las alarmas... ¡No estamos entrenados para ser cuidados gratuitamente! La persona piensa “van a querer algo más”, “no va a durar”, “no me lo merezco”... Se hace un trabajo sobre el niño interior a través de ositos de peluche en el cual la persona puede volver a abrazar su niño desde un lugar genuino, reconociendo esa figura que hay en su interior. Un trabajo profundo que también es otro atentado contra el ego, transformador para quien recibe y también para quien da. Estoy muy de acuerdo con Claudio Naranjo en que somos mucho más amorosos de lo que aparentamos o creemos ser. Sufrimos mucho más por no poder amar tanto como sentimos que podemos hacerlo, que por el hecho de no ser amados lo suficiente.

-En este aspecto, señalas que un adulto que restaura, recompone, su niño interior se vuelve más completo, sin que se infantilice.

-Hay muchos clichés en este tema y algunos piensan que por trabajar con el niño interior van a ser más infantiles, es un error. La idea es restaurar las energías de la infancia para ponerlas al servicio de la conciencia adulta. Obviamente, no somos niños ya, sino adultos. Por eso, primero debemos identificar estos componentes de nuestra infancia, como la creatividad, la espontaneidad, el gozo por el descubrimiento, la ligereza, el atrevimiento... para poder ponerlos a nuestro servicio cuando los necesitemos. No se trata de ser niños cuando tenemos 40 o más años. ¡Cuántos cambios se dan en una persona mayor cuando de pronto vuelve a adueñarse, a apropiarse de su espontaneidad, de su creatividad

o ligereza! Hace poco una periodista me decía: “¡Qué bien!, los payasos ponen al mal tiempo buena cara”. Yo le respondí: “No, al mal tiempo mala cara, porque si no a la buena cara no llegaremos nunca”. Quedó en shock (risas).

-El niño interior inspira mucho respeto...

-Hay quienes tienen una “alarma de seguridad” que advierte “yo a estos lugares no vuelvo”, y es muy respetable. En Brasil, México y aquí mismo, en España, hay infancias durísimas. Hay que legitimar esto, ir paso a paso. Si uno tenía 100% de espontaneidad, por ejemplo, y luego con 60 años brilla en una improvisación de clown, delante del público, con un cinco por ciento de esta espontaneidad, ¡qué ganancia maravillosa!

-¿A qué llamas “contratos secretos”?

-Los que hacemos en la infancia. Tengo la certeza de que el niño/niña, dice algo así: “Ok, en medio de este caos que hay aquí, mi familia, el mundo, voy a vivir, pero lo que yo pago, lo pagarán ustedes. Si crecer para mí no ha sido gratis, tampoco lo será para ustedes”. Es un contrato inconsciente. Algunos recuerdan el momento preciso en que lo hicieron, pero a menudo es inconsciente hasta que en C.E. ponemos el dedo encima y el adulto empieza a mirar su neurosis desde este lugar. Se asombra al ver cuánto hay de este contrato en su comportamiento con el mundo, cuál es su manera de hacerle pagar por aquello que él mismo pagó en su tiempo. .

-Colaboras con Claudio Naranjo. ¿Cómo es tu aporte en sus actividades?

-Me propuso acompañarlo y me ha metido en todas las salsas, participo en los SAT de muchos países. Claudio ama el arte, le tiene fe como elemento poderoso de cambio, y es artista. Con Clown, mi aporte es a través del trabajo del niño interior y la ridiculización amorosa del ego. El libro es un encargo suyo, me lo pidió para documentar mi trabajo. Una de las mayores enseñanzas que he recibido de Claudio, aparte de la música, porque me entiendo con él a través de la música muchas veces, es no tenerle miedo al caos. En el curso del trabajo hay momentos de mucha descarga, mucha locura, y hay que confiar en que ahí se está asentando un orden. Todavía me sigue asombrando la fe que Claudio sigue teniendo en el ser humano.

-El humor que propones, en vez de evitar, indaga en la búsqueda de la paz...

-Sí, es un humor que ve. Habitualmente, ante una situación embarazosa usamos el humor para evitar el silencio, para no hablar del asunto que hay que tratar, y este no es el caso. En C.E. es un humor de celebración de nuestro patetismo genuino.

-¿Qué es el clown zen?

-Un ejercicio en el que volamos en un trapecio sin red. Es estar frente a la mirada del grupo en una actitud de transparencia, de naturalidad. Por eso es zen, nada. Es encontrarse “desnudo”, flotando en el vacío con un cordón umbilical que es la mirada del grupo, sin juicio. El grupo acoge a la persona como diciendo “vale, te das cuenta de que estando así también te damos una pertenencia, te hacemos parte de nuestro mundo”.

-También trabajas con el cuerpo genealógico, un cruce con la creación de Bert Hellinger.

-Hay un cruce desde el punto de vista técnico. En alguna circunstancia hago clownstelación y funciona igual que las Constelaciones. Representamos un hecho no solo con personajes sino con elementos con la nariz roja, que mucha ingenuidad. Por ejemplo, tomamos el tema de la vergüenza en el cual cada persona que entra en el cuadro representa una parte de la vergüenza. Una puede decir “soy el silencio de la vergüenza”, otra “soy la castración de la vergüenza”, otra “soy el dolor de la vergüenza”, y todo esto con la nariz roja, que da ingenuidad, no comicidad, que es muy distinto.

Todo lo sistémico se basa en inclusión/exclusión y en equilibrio de fuerzas, y en C.E. también porque lo que nos importa es pertenecer tal como somos.

-Dices que la vergüenza es la sombra mayor, el antídoto del aquí y ahora.

-Peor aún que el dolor de sentir lo que sentimos, lo que nos hace más daño es la vergüenza de sentir lo que sentimos. Si tuviésemos la suficiente libertad y distancia frente a nuestro ego para poder expresar lo que sentimos cuando lo sentimos, obviamente nuestras relaciones serían otras, nuestro vínculo con nosotros mismos y el resto del mundo sería totalmente diferente. El mundo en este sentido sería muchísimo más sano. Sentimos rabia, pero parece que no está bien, no se lleva... Sentimos confusión, pero parece que soy el único en sentirla, los demás parecen listos, entonces lo que me hace daño no es sentir confusión sino la vergüenza por sentir confusión. Yo invito los participantes a expresar lo que sienten en el momento, y la nariz da este permiso, porque están bajo la máscara de la ingenuidad, donde no hay juicio.

-Te muestras convencido de que vivir es incomprendible, pero es bueno.

-En la Fnac de Alicante presenté el libro y pedí que levantaran la mano quienes entendieran algo de la vida. Sólo uno lo hizo, estaba en el fondo de la sala, no lo veía nadie, si hubiera estado en la primera fila quizá tampoco hubiera alzado su mano. No entendemos nada de la vida, porque ella nos sobrepasa en muchísimo, y por eso inventamos dioses y alegados... Me consta que

hacemos esfuerzos para intentar entender algo, y es legítimo, pero nos sana devolvernos un placer arcaico como el de estar en la vida sin entender nada, a conciencia de que no entendemos nada. No controlamos nada en absoluto, venimos aquí, son cuatro días, pero ¡qué sanación cuando lo celebramos que es así y desde ahí sabemos que vivir es maravilloso, no hay nada más bonito, este fenómeno de sentir un corazón que late!

-Como expresas en el libro, “somos merecedores de estar por el simple y gran hecho de ser”.

-Somos un milagro con patas... (risas).

-“Y el payaso llega para decirlo con una poesía en la acción”, según Henry Miller.

-Mi trabajo es profundamente poético, como mi libro, según Claudio, porque la poesía es un desfase con la realidad, *décalage* como decimos en francés. Mi trabajo está en *décalage* con la realidad. La realidad no me interesa, está ahí, la veo e invento otra lectura. Cuando las personas se visten con ropas ridículas, con su nariz de payaso, y están frente al grupo, hay miradas, palabras dichas a la mitad y basta el imaginario de los demás para completarla. Ahí hay un hecho poético, no hace falta decirlo todo, sugerir es suficiente.

-¿Intencionadamente utilizas el humor como instrumento para la sanación?

-Sí es así, ¡aleluya! Yo celebro la herida. Mira, antes me preguntabas qué es C.E. en dos palabras, pues ahora respondo en cinco: convertir el pasado en patrimonio. El pasado y sus heridas los llevamos a cuestas, y si las transformamos en patrimonio, nos asentamos encima y somos invencibles.

-¿Convertir la debilidad en fortaleza?

-Ni siquiera digo que sea debilidad, sino que “así fue, vale, lo vamos a celebrar”. ¿A quién le gustaría la idea de ser transparente?, ¡a todos! No se puede llegar a esta transparencia si sufrimos por nuestro pasado, si lo escondemos, si no lo miramos, si no lo celebramos, si no resolvemos lo que podamos. No es que tenga especial interés en hurgar en el pasado de las personas, no quiero saber todo lo que pasó, cada uno lo sabrá. Solamente vemos que nuestro pasado sigue vigente, aquí y ahora. En Francia el animal representativo es el gallo, que canta con las patas en el estiercol del gallinero por las mañanas. Siento que cuando nos asentamos sobre nuestro patrimonio (el pasado), poseemos una fuerza muy grande, una unicidad que brilla y que permite que tengamos un rico intercambio con el mundo. Así me siento ahora. Puedo hablar de mi historia, acompañar a otros desde un lugar que es mío, que no lo sería si no hubiera hecho este recorrido o si hubiese tomado el tiempo de mirarlo y trabajarlo, integrándolo en mí. tm

LA FELICIDAD

*Es única y personal,
la generas tú mismo*



*“La felicidad no es una quimera; es un estado de ser,
una opción más de nuestro libre albedrío”.*
De *“Dayal, Miradas al Interior”*,
libro de microrrelatos de Emi Zanón.

Emi Zanón

Escritora y comunicadora

La deseé tantas veces. Soñé con ella cada una de mis noches. La imaginaba hermosa, bella, placentera. Con ella, seguramente lo tendría todo. Tenía que conseguirla. Y por ello, con inusitado valor, comencé su búsqueda por doquier. Fue una búsqueda ardua e incesante. Había momentos en que la percibía cerca; me entusiasma. Casi podía ver su ima-

gen tremolando al viento, y otras, hasta oler su perfume embriagador. Pero entonces, algo sucedía imprevisiblemente y me volvía a alejar de ella. Llegué a sentirla una quimera. Ello no hizo sino acrecentar mi deseo de tenerla. Y casi se me va la vida entera en su intento de no haber leído unas sencillas palabras en un libro pequeño, menudo, discreto, casi olvidado y aplastado por grandes

volúmenes de los mayores éxitos de ventas, en las repletas estanterías de una librería centenaria: *La felicidad es simplemente una elección; no malgastes tu vida buscándola*. (XLI. Deseada)

Desde la antigua Grecia los filósofos han intentado definir la felicidad y cada uno la ha definido de una manera diferente,

pues aunque todos queremos ser felices —es algo implícito en el ser humano— cuando intentamos marcar un camino para ello entonces surgen las discrepancias y es que, como digo en mi microrrelato “Deseada”, la felicidad es una elección, un estado de ser. Un estado de ánimo positivo totalmente subjetivo y como tal depende únicamente de uno mismo. Autorrealizarse, ser autosuficiente, experimentar placer intelectual y físico, evitar el sufrimiento y un largo etcétera serían algunas de las posturas o caminos defendidos a lo largo de la historia por grandes mentes como Aristóteles, Platón, Epicuro...

Lo cierto es que para alcanzar ese estado de ser, para ser capaces de elegir ser felices a pesar de todo lo que ocurre a nuestro alrededor, es necesario conseguir equilibrio. Equilibrio entre la razón y la intuición, como dice el científico portugués Antonio Damasio, neurobiólogo, Premio Príncipe de Asturias en Investigación Científica y Técnica 2005 (autor de títulos destacados, como “El error de Descartes: emoción, razón y cerebro humano”, nominado para Los Angeles Times Book Award, y “El sentimiento de lo que ocurre: cuerpo y emoción en la construcción de la consciencia”, considerado como uno de

los diez mejores libros en 2001 por The New York Times Book Review).

Para conseguir el equilibrio personal y la armonía es necesaria la unión de nuestros dos hemisferios, abordar la vida desde ahí. Nuestro consciente puede fomentar los factores que contribuyan a estimular nuestro sistema límbico, a desarrollar nuestra capacidad de atención y la adaptación a los cambios, conduciéndonos hacia el interior, hacia la conexión con el Ser.

En nuestro tiempo, en nuestra sociedad de consumo en la que nos hemos proyectado tanto hacia el exterior, la felicidad se ha convertido en un negocio. El ocio desmedido, el excesivo culto al cuerpo, la obtención de cosas materiales innecesarias son, entre otras cosas, trampas en el camino

para desviarnos de la auténtica felicidad que surge del interior. La felicidad no se compra, no se vende, es única y personal y la generas tú mismo, con tu alegría, tu humor, tu creatividad, tu amor... En definitiva, con tu autoconocimiento pues la mejor manera de llegar a estas claves maravillosas es empezar a conocerte y a coger las riendas de tu vida, a responsabilizarte de tus actos, de tus pensamientos, de tu salud, a perdonarte y a perdonar, y a liberar cadenas para vivir libre, vivir sin miedo, vivir plena y felizmente a pesar de todo, pues recuerda que en términos de evolución todo es perfecto en tu vida, y tienes el libre albedrío y el poder de elegir cómo quieres vivir. 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 Tantien
tlf. 656950199
valenciachikung.blogspot.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

HITOS URBANOS DE ANTIGUA ESPIRITUALIDAD

Dos puntos de atracción en la Valencia histórica



Manuel del Álamo

Asociación Tornatemps

Monolito que recuerda a los adoradores de Isis (izq.) y fuente debajo de la cual descansarían los restos del sufí Ibn Muza.

El profesor Ricardo Forriols señalaba, con acierto, que vivimos en ciudades nerviosas, un tanto epilépticas que, a veces, demasiadas veces, nos pueden. Cambiar nuestras ciudades, humanizarlas y reconstruirlas desde parámetros respetuosos con la vida y la memoria es una tarea ineludible y que debiera arrancar por descubrir nuestros barrios, de poder andar y mirar, de sentir perdiéndose en ellos, aprendiendo su historia y anatomía. En este sentido la nueva administración municipal valenciana va por buen camino y, desde luego, es necesaria

rio apoyarla, por ejemplo, en sus propuestas de peatonalización y humanización de nuestra ciudad, tan abandonada años.

Veamos ahora dos ejemplos de espacios urbanos de una intensa espiritualidad que invitamos a conocer.

Según el experto en literatura sufí, Vicente Gracia, hay trece santos sufíes enterrados en la ciudad de Valencia. Algunos de estos morabitos estaban señalados en el "Llibre del Repartiment" de los conquistadores cristianos de la ciudad en 1238. Uno de ellos, siguiendo a Cracia, estaría situado debajo de la fuente antropomorfa frente a la ermita de Santa Lucía,

precisamente junto a la antigua muralla cristiana. Es la tumba de Ibn Muza, el espartero, que por lo visto era de origen judío. La conexión con las orientales comunidades sufíes están muy ligadas a los mercaderes y navegantes de la Ruta de la Seda que trajeron a nuestra ciudad no solo prácticas comerciales e industriales, sino también referencias culturales y religiosas que influyeron en el carácter de nuestra ciudad y sus habitantes. De ello escribiremos en otra ocasión.

Hay quien afirma que el murciélago presente en los escudos cristianos de Mallorca y Valencia es una metáfora del gran místico

y poeta sufí Ibn el Arabi, que era bien conocido por el rey Jaume I y sus caballeros hospitalarios. La leyenda, esta sí, dice que estos murciélagos se chocaron constantemente —a pesar de que, como es sabido, tienen un magnífico radar incorporado— con los escudos de las tropas cristianas, advirtiéndoles de la cercanía del enemigo, y en agradecimiento fueron elevados a animales presentes en el escudo. Hay que anotar que en el lenguaje críptico de los sufíes el murciélago es el símbolo del que es capaz de ver en la oscuridad.

Una visita a la iglesia de los caballeros de la Orden de San Juan, en la calle Trinquete de Cavallers, con sus cruces rojas que señalaban su presencia, construida sobre el antiguo circo romano —en una de cuyas criptas visitable todavía puede verse el muro de la espina que dividía el escenario de aquellas tremendas carreras de cuádrigas— nos permitirá recordar a aquellos caballeros del templo que se entendieron bien con sus vecinos, los cabalistas hebreos de la contigua Judería y con los sufíes valencianos.

Pequeño santuario

El otro lugar que os proponemos visitar está frente al Complejo Cultural y Deportivo de la Pechina, lugar bien conocido para muchos lectores pues es el marco desde hace algunos años de los congresos de yoga, organizados por esta revista junto al Instituto de Estudios del Yoga. Allí un monolito erigido en 1759 recupera la lápida dedicada a la diosa Isis —entre los siglos II y III después de Cristo—, encontrada aquel año mientras se realizaban tareas de mantenimiento del pretil del río Turia y señala la presencia de un pequeño santuario donde se reunían *sodalitium vernarum colentes Isid*, es decir el colegio de los vernas o vernáculos de los adoradores de Isis.

La otra lápida inferior, en latín también, invita al paseante a apreciar este hallazgo. El escudo roma-

no de Valentia con sus haces de rayos y cornucopia repleta de generosos frutos culmina el buen trabajo de recuperación de nuestros ilustrados funcionarios municipales.

Isis, como otras religiones orientales (citemos a Mitra, persa, o Cibele, frigia, e incluso el propio inicial cristianismo, de Judea), fue un claro intento de crear espacios alternativos a la religión pagana romana de la élite. De este modo eran religiones de revelación y salvación donde se establecían relaciones entre el creyente y el dios, pudiendo ser incluso armas de resistencia cultural de la periferia del imperio, y fueron especialmente útiles para que las mujeres pudiesen burlar su subordinación, permitiéndoles concentrarse en sus sentimientos individuales en un escenario alejado de las constricciones de la familia y el hogar. Además Isis fue elegida por los marineros orientales como una especie de patrona, lo que influyó, sin duda, en su difusión por todo el Mediterráneo.

Es pues evidente que bien lejos de la ciudad romana de Valentia, en este lugar olvidado se reunieron adoradores y adoradoras de Isis, esto es, mujeres, esclavos, trabajadores, gente humilde y espiritual que tenían la mirada puesta en Oriente. Estas asociaciones secretas y perseguidas por las autoridades romanas mantuvieron vivos durante muchos años sus ritos y lugares sagrados, sobreviviendo incluso al cristianismo.

Lamentablemente el estado de conservación de este lugar y de las lápidas es deplorable y no nos cansaremos de reclamar su preservación y explicación para que los ciudadanos conozcan esta historia.

Dedicado a las bibliotecarias de la Pechina, tan holísticas ellas. tm

Sigue Tornatemps en Facebook



librería especializada

Aurè

NUEVA DIRECCIÓN
Plaza Doctor Landete nº1 bajo 3D
46006 Ruzafa (Valencia)

DE LUNES A SÁBADO, MAÑANAS de 10 a 14 y TARDES de 17 a 20

¿HAY UN CHAMÁN EN TU INTERIOR?

Un potencial de transformación, sabio y amoroso



Martín Ribes

Formador en Chamanismo Práctico Contemporáneo*

¿Que si hay un chamán en tu interior? La respuesta es absolutamente sí. Y ante esto te pregunto de nuevo: ¿por qué no despertarlo y desarrollarlo para lograr conocimiento, salud y paz interior? Porque de verdad que es muy fácil invocar a esta fuerza que te habita para conseguir tu mayor bienestar y crecimiento personal.

Mi encuentro con el chamanismo fue totalmente casual cuando me uní a un proyecto de voluntariado con la comunidad Shipiba de San Francisco de Yarínacocha, en el país de Perú. Con los chamanes de esta comunidad descubrí que

la capacidad de adentrarnos en nuestro interior para la obtención de respuestas y sanación es herencia de todo ser humano. Tras esta experiencia he investigado durante años los estados expandidos de conciencia y desde entonces he facilitado viajes chamánicos a más de un millar de personas. Para prácticamente todas estas personas era la primera vez que utilizaban esta poderosa, a la vez que sencilla, herramienta y se sorprendieron por la facilidad con la que pudieron establecer contacto con su animal de poder para recibir visiones tan reveladoras como sanadoras.

Este ya no es un legado secreto y exclusivo para los místicos, sacerdotes y chamanes tribales,

sino que, quizás por el momento evolutivo en el que nos encontramos, ahora es accesible a todo ciudadano de a pie que esté dispuesto a aventurarse, y conocer y reivindicar este poder interior, esa tierra prometida de la que siempre hemos oído hablar desde tiempos inmemoriales y que no es una mera leyenda. Y el chamanismo es la vía de conocimiento más antigua de esa fuerza interior.

Siguiendo con mi investigación, en alguna ocasión he pedido a los participantes de los Círculos Chamánicos que facilito mensualmente que hicieran un viaje chamánico para un compañero con el propósito de que su chamán interior sanara y recogiera un mensaje

para éste. Como requisito pedía que no se conocieran para evitar posibles condicionamientos. Para mi grata sorpresa y, sobre todo para sorpresa de los participantes –noveles que no habían recibido ningún tipo de entrenamiento previo–, tuvieron las visiones típicas de los chamanes en las que las fuerzas de sanación actúan sobre la persona a tratar. Y no sólo eso, sino que de su experiencia visionaria además reportaban información muy precisa sobre el compañero sin que se conocieran, y en ocasiones muy íntima. ¡Realmente extraordinario!, ¿no te parece?

El don visionario es una capacidad humana que sirve para necesidades básicas de los hombres. Todos tenemos estas capacidades. Habita un *chamán* en cada uno de nosotros. Es ese TÚ esencial que ha estado contigo, dentro de ti, desde el principio. Está esperando a que te hagas consciente de su existencia y le permitas manifestarse en tu vida para desarrollar esa fuente transformadora que hay en ti.

¿Te imaginas tener la posibilidad de pilotar un avión supersónico y que no te hubieras enterado? Pues así de magnífico es el potencial de transformación que esa fuerza supone. Pero la decisión de reconocer su existencia y darle cancha para que colabore en nuestro día a día depende de ti, pues se nos ha dotado de libre albedrío para elegir reconocerlo y que se manifieste

en nuestra vida, o incluso para seguir encerrados en la limitación, la oscuridad y el sufrimiento.

Cuando entramos en comunión con nuestro chamán interior, al ser esa parte más auténtica e imperturbable de nosotros que no ha sido limitada por los programas de supervivencia, verdaderamente somos capaces de trascender el miedo y nos volvemos inmunes a emociones como la ansiedad, el control, el victimismo, la falta de motivación y la depresión, estados propios de nuestra naturaleza más inferior. Al conectarnos con nuestro Original recibimos un aporte de energía y entusiasmo revitalizador, junto con una certeza y conocimiento internos que nos inspiran en las decisiones de nuestro camino vital, un camino que empezamos a transitar libres, confiados y seguros porque nos sabemos en manos de nuestro poderoso, sabio y amoroso *chamán interior*.

Te está esperando, desde siempre, con los brazos abiertos. De ti depende.

Ahó! tm

Del 24 al 29 de mayo del 2016 Martín Ribes facilitará la Formación en Chamanismo Práctico. Un entrenamiento enfocado en aprender herramientas chamánicas para la obtención de conocimiento y sanación propia y para los demás. Más información en www.epopteia.es 615 856 360, info@epopteia.es*

del 24 al 29 de mayo de 2016 Valencia



11ª EDICIÓN

FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO®
Descubre el Chamán que hay dentro de ti

615 856 360 - www.epopteia.es - info@epopteia.es

CONEXIÓN NAHUAL

Sanación a través de los ritos mayas. La experiencia de Anna Beltrán, de la Fundación Voces Ancestrales



Saranande-Anna.

hace años se desempeñaba como profesora de Derecho Laboral y Economía, pero un episodio traumático, como estar al borde de la muerte, hizo que diera un vuelco de 180 grados y empezara otra historia, personal y profesional, volcada a lo que hoy define como “dar amplificación a todas esas culturas que aún están vivas en Perú, Guatemala, México, Siberia”. Anna Beltrán, conocida como Saranande-Anna, dirige la Fundación Voces Ancestrales y desde allí despliega una intensa actividad que la lleva a uno y otro lado del Atlántico, conduciendo talleres y proyectos vinculados con la sanación ancestral con los cuatro elementos de la naturaleza: agua, fuego, aire y tierra.

“Estuve en coma, por un aborto de dos gemelas. El shock hipovolémico hizo que perdiera rápidamente más de un tercio de volumen sanguíneo. Unos seres de luz me dieron mensa-

jes personales que en ese momento no entendí. Con el curso de los años, he ido comprendiendo que esos mensajes eran sobre un nuevo alineamiento con mi propósito de vida”, dice recordando cómo fue el trance que la llevaría lejos de sus propósitos académicos iniciales.

A pesar de ya contar con formación en especialidades que luego aportarían a su actual trabajo, tales como medicina tradicional china, homeopatía, PNL, reiki, entre otras, “no estaba en conexión con esa paz que sí me dio la experiencia de muerte”, señala a continuación.

Así comenzó a buscar quién podía volver a “conectarla con el todo”, sin mucho éxito, hasta que llegó a su casa una mujer. Según evoca, era “una maestra inca que a través de sueños contactó conmigo y viajó para verme. Hizo un gran esfuerzo, pero yo me reboté con ella. Ya habían muerto un hijo, mi esposo y mi madre, que se quitó la vida”. Aquella visita inesperada le dijo que habían

sido aprendizajes que tenía que aceptar, para después apoyar a otras personas en esos tránsitos.

“Pensé ‘a mí qué me importa’. Era mucho sufrimiento para mí. Necesité un tiempo para entender que a veces precisamos pasar por espacios de sombra para reforzarnos, pero cuando estás ahí abajo, fastidiado, con dolor, no lo razonas”.

Anna marchó a Centroamérica y en Guatemala recibió esa ansiada conexión. Fue con “las fuerzas de los nahuales donde encontré mi fortalecimiento”, subraya.

“La sanación sucede por la conexión con los elementos, que manejan muy bien las culturas ancestrales en sus rituales. Por ejemplo, nos enseñan que mediante la conexión con el fuego podemos sanar el corazón”, afirma quien también ha sido reconocida como sacerdote maya por tres etnias: la Quiché, la Pocomam y la Achi, un hecho nada habitual en estos colectivos.

Anna comenta que “a veces gas-

tamos mucho dinero y tiempo en técnicas que pasan por la mente, el entendimiento, pero la sanación tiene que pasar por el corazón. Si abres tu corazón a estos elementos, resulta mágico, en cuestión de horas te sanas. La clave es cómo manejarlos con ellos, un conocimiento que hemos perdido”. Y agrega: “Mi misión es ser puente para que las personas se abran a la conexión con los elementos, con sus guías y maestros. Tenemos que llamarlos, ellos aparecen. Ya nadie es guía de nadie, todos somos acompañantes, compañeros de camino, cada uno con su propia experiencia de karma”.

En referencia a los rituales de sanación que realiza en Guatemala, Salvador y Costa Rica, Anna declara que ha articulado talleres de conexión con ángeles, con guías y maestros, también con el nahual (espíritu protector), cada uno caracterizado por un componente que hilvana una a una las experiencias de quienes participan y que a modo de testimonio recopila en la web de la fundación. Y pone énfasis en que “no necesitamos depender de nadie que nos muestre el camino, o un gurú para que diga qué está bien o mal”.

Por otra parte, en la actualidad está recabando información de los íberos mediterráneos. “No me lo esperaba, pero a través de sueños y visiones recibo imágenes que me muestran detalles de sus rituales de sanación”. A ese nivel, dice, se le han presentado imágenes de embarcaciones, también de dioses a quienes veneraban (en este caso como estatuillas de hierro), y el modo en que, con plantas y aceites en cuencos pequeños, preparaban ofrendas para que los guías espirituales los protegieran en el mar. Reconoce que no hay ninguna prueba documental de estos pueblos prerromanos, pero más allá de la veracidad antropológica de este tema, anticipa que todos estos datos servirán para incorporarlo en sus actividades de sanación.

Además, anunció que del 23 al 26

de junio, y con motivo de celebrarse la Noche de San Juan, la Fundación Voces Ancestrales llevará el fuego maya en un tramo del Camino de Santiago, de Finisterre a Muxía. Lo hará junto con abuelos de Guatemala, El Salvador, Costa Rica y Honduras, simultáneamente. “En este camino iniciático celta, reuniremos el fuego de los íberos, purificador de la noche más corta del año, para pedir por la unidad de los europeos con los pueblos de América. Que se purifiquen nuestras relaciones, con unión, sanación, liberación. Este tipo de actos es muy liberador para las almas de los difuntos. El fuego es el elemento de las almas para trascender. Será un acto de amor”.

Otra ceremonia está prevista para el 23 de septiembre, equinoccio de otoño, en este caso de hermanamiento de Calafell (municipio de Tarragona, Cataluña) con otro gua-

malteco, donde se pondrá en valor el vínculo entre la Madre Tierra y la mujer. Será época de vendimia, motivo por el cual se explicará a través de talleres cómo se recibía dicha estación en el Mediterráneo antiguamente. La alegría es evidente: “Las mujeres que llegamos a los 40, tiempo de cosecha, entramos en crisis, cuando habría que sentirnos más a gusto, con la vida llena de experiencias; nos apegamos a las arrugas, la menopausia llega con cambios físicos que no aceptamos. Eso significa no sólo falta de autoestima sino que a nivel social no se aceptan los ciclos de la vida. Reflexionaremos sobre esto con hombres y mujeres de Centroamérica, con quienes estaremos en conexión. Americanas y europeas se escucharán. También contaremos con apoyo desde Francia. Será muy bonito”. tm

fundacionvocesancestrales.org

Olaya Miel ecológica

Sabores de Asturias



Castañas y brezos

Pídela en tu herboristería más cercana
o llama al 600 269 851 sarimafe@hotmail.com

¿JUNTOS PARA SIEMPRE?

La impermanencia en el síntoma dental



Amelia Izquierdo Acamer
Psicóloga Clínica
Gema Ballester Palanca
Médica Odontóloga

Érase una vez un hermoso e íntegro molar que dormía placida y cómodamente sobre un lecho de encía fresca, sonrosada y bien nutrida de una joven de veintitantos años, María de la O, que estaba procesando el duelo de una relación.

Hacia unos meses que su primer y hasta entonces único amor de su vida le había dejado por otra mujer. Un simple wassap, en una

tarde de final de otoño, fue la forma en que el tan apreciado muchacho eligió para notificarle que ya no iría más a verla y así se escapó de la tan temida confrontación, sin previo aviso, aunque a decir verdad la sospecha que una sutil corazonada que María tuvo ya le había hecho zozobrar su alma durante los meses previos al desenlace.

Ella pensaba y sentía que su amor iba a ser permanente y duradero, tal y como lo había ansiado

y planeado; declaraba a los cuatro vientos que él era lo más importante de su vida, que no podría vivir sin él, pero el tiempo no le daría la razón. La cuestión fue que este amor no era correspondido, al menos no en la misma medida en que ella lo daba.

Un día vino a visitarnos alarmada por el hecho de que, mientras dormía, un trozo de un molar se había desprendido, se rasgó en la parte distal del mismo; así que sufría del roce de su lengua sobre la

fina y cortante fractura del mismo, resultando que, aparte de ser irritante e hiriente, le hacía consciente, aunque de manera tan impertinente y molesta, de tener una espléndida lengua que mantenía quieta para no herirse más de la cuenta.

María de la O "calló" (de callar... y también "cayó", de caer) en todo aquello que había sucedido tan solo dos días antes de que se desprendiera ese trozo de su molar. Un amigo le informó que ella, con sus datos personales y fotografía incluida, aparecía registrada en un chat online de contactos sexuales; cuando más tarde pudo verse en la página empezó a recordar sus ojos llenos de pasión cuando su novio le hizo la fotografía y sus ofrecimientos inocentes e incondicionales cuando se la regalaba desde su encendido corazón. Este acontecimiento precipitó todo la incomprensión y decepción que puede brotar en la experiencia de un ser que no encuentra una explicación al abandono y a la infidelidad. María tomó contacto con todo el resquemor silencioso que había guardado, ya no le cabía más desengaño y dolor.

Este molar fracturado nos habla del **derecho a pedir** y de los obstáculos que impiden ese flujo natural de recibir aquello que necesitamos. Muchas veces no se pide por orgullo, lo que nos revela un conflicto de

autonomía, y otras porque no se tiene una imagen de merecerlo, por tanto hablamos de un conflicto de desvalorización y ambos estaban presentes en María.

En el proceso de Biodescodificación Dental, María fue un poco más consciente de estos obstáculos, y su callada conciencia replicó no solo en su derecho de pedir sino en el hecho mismo de hacerlo. Así que no solo pidió explicaciones a su ex, sino que también se resarcí del abandono y del abuso a la que había sido expuesta. Al poco, empezó a sangrarle uno de los colmillos, pero este tema es harina de otro costal.

La **impermanencia** es una de las verdades últimas en el budismo; es tan verdad como la de que nos esforzamos en mantener el siempre juntos en un estado de ilusión virtual. El equilibrio entre el dar y el recibir, entre el tomar y el pedir, es una cuestión de fondo que nos advierte de cómo fluimos en los cambios del día a día. Tendemos a vivir agarrados más a lo que pasó que a lo que está sucediendo. El dolor se mantiene porque nos cuesta soltar, **pedir** es una forma de soltar, **soltar** es una forma de **liberar** todo aquello que nos mantiene atados al pasado.

Todo pasa y todo queda... ¡incluso el síntoma dental! tm

www.zentrame.es

dentameg
Ecología en tu boca

Odontología Energética

DESCODIFICACION DENTAL

C/Periodista Azzati, 5 -3B - Puerto Sagunto - Tel. 962691324 - 961187814
zentrame@gmail.com

ABRIL FUE DE FESTIVA

Las conferencias convocaron récord de público. Conciertos y meditaciones también fueron la preferencia de nuestro evento anual



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*

IMPORTE: ROSARIO MARTÍNEZ
Profesora de yoga y meditación.
Con más de 12 años de experiencia personal y profesional.

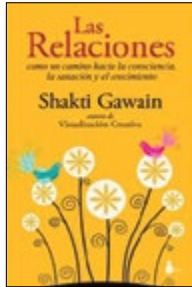


Lunes y miércoles:
A las 14.15 y 16.30 hs.
Al lado de la Plaza del Ayuntamiento, Valencia.
Reserva tu plaza, 600 269 851.

felices de haber compartido un año más con nuestros lectores y amigos, en directo, un fin de semana muy especial, TÚ MISMO manifiesta su profundo agradecimiento a quienes han hecho posible nuevamente FestiVa, con la creación de un espacio fraterno de

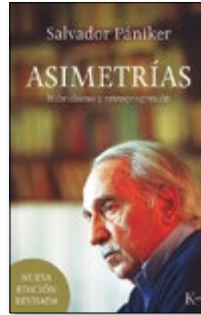
encuentro de quienes transitan los diversos caminos del crecimiento personal. Empresas, centros, profesionales y artesanos con sus stands, conferenciantes y artistas... el público que fielmente asiste a cada actividad programada.

¡Muchas gracias y hasta el reencuentro en 2017! tm



Las relaciones
Shakti Gawain
Sirio

La mayoría tenemos el deseo de conectar profundamente con los demás. Anhelamos dar y recibir amor y compartir muchas cosas. Nuestras relaciones son maestros y pueden guiarnos a través de nuestras vidas si sabemos cómo utilizarlas con este propósito. Cada relación es una oportunidad de crecimiento.



Asimetrías
Salvador Pániker
Kairós

Una obra de recapitulación de toda una filosofía. Consciente de la sabiduría de la ignorancia, y desde supuestos claramente postmodernos, Pániker propone un nuevo humanismo, muy ligado a la ciencia y al arte, que nos sirva para sobrevivir a las incertidumbres de "la era de la complejidad y el hibridismo".



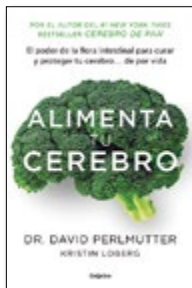
Teoría U
Otto Scharmer
Eleftheria

Basándose en años de investigación y de aprendizaje activo y en entrevistas con decenas de profesionales y líderes de pensamiento, este trabajo propone un modelo práctico que permita a dirigentes y a organizaciones cambiar su conciencia, conectar con el mejor futuro posible y obtener la capacidad para realizarlo.



El poder curativo del hado
N. Blackwell, T. Matsuzaki
Obelisco

En la comunidad espiritual japonesa, el hado es una fuerza vital que cuenta con propiedades curativas y un extraordinario potencial transformador. Una vez somos conscientes de su presencia en nuestra vida diaria, puede desencadenar grandes cambios, tanto en nuestro entorno físico como en nuestro bienestar emocional.



Alimenta tu cerebro
David Perlmutter
Grijalbo

Conoce la potente interacción que existe entre los microbios intestinales y el cerebro, cómo el microbioma humano se desarrolla desde el momento del nacimiento y evoluciona según nuestro estilo de vida, cómo puede enfermar y cómo podemos fomentar la salud del intestino con sencillas estrategias.



El cuento del cuento
Quidel Mahue
Hispano Books

Cincuenta cuentos originales y la interpretación de cada uno de las historias que motivan para profundizar en las entrelíneas. Una invitación a disfrutar del cuento del cuento, hacerlo propio y que se nutra de la experiencia vital, la mirada, sentimientos, pensamientos y emociones que surgen del lector.

COMUNICA DESDE EL CORAZÓN.

Talleres creativos y sesiones terapéuticas.
Taller "Comunicar desde el corazón". Imparte: Patricia Abarca, 620 865 224, procreartevida@gmail.com procreartevida.wordpress.com

CÍRCULO ATLANTE MAYO.

Talleres: día 7, Armonización Personal, por Moisés Salvador, día 14; Energía Vital Luz Natural, por José Rius; día 28, Aromaterapia Egipcia, por Ramón Matallín.
Ciclo Mindfulness - Meditación Vipassana, los viernes, a las 17 hs.
Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, eBio, Terapia Atlante, eliminación de toxinas mediante ionización podal, Iridiología, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO.
Más información, C/ Caballeros 11, Valencia, Tel. 963 92 60 81, www.centroluzatlante.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

LIBRERÍA ARCANA.

¡Estrenamos tienda online!
www.libreriaarcana.com. Librería 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. Alquiler de sala de 35m2 para actividades, con parquet (aforo de 25 personas). Abrimos los sábados por la tarde. 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.libreriaarcana.es, arcana@libreriaarcana.es

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19.
El día 4, "Reconocer y transformar los diferentes tipos de ira"; el 11, "El arte de agradecer y apreciar"; el 18, "Disciplina + Creatividad: el camino hacia la felicidad", y el 25, "Secretos para estar contentos y plenos".
Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

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

SEMINARIO DE CHAMANISMO PARA LA MUJER.

Recuperación del Poder Femenino y la Sabiduría Ancestral.
Con Gerardo Pizarro, chamán de linaje de la cultura Lambayeque del norte de Perú.
Seminario, Mesa Ritual Sanadora, limpia personal a cada participante, etc. Del 3 al 5 de junio, en El Portalico de Jérica.
Confirmar asistencia.
Más información llamando a Pilar, 622 270 210.

BIOKINESIOLOGÍA PARA EL ALMA.

Formación en mayo y junio.
Módulo I, del 13 al 15 de mayo.
Módulo II, del 10 al 12 de junio.
www.olgalava.com, 679 320 928.

EMILIO CARRILLO

CONFERENCIA

¿Qué te espera
cuando vivas
eso que llamas
muerte?



21 de MAYO
18 hs.

Hotel Senator
Parque Central
Valencia

Aportación 10€

inscripción:
info@tu-mismo.es

organiza
tú mismo