

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 106
JUNIO 2016



EL MINDFULNESS
DE KABAT-ZINN

YOGA, PASAR
A LA ACCIÓN

UNA TARDE CON
EMILIO CARRILLO

ANNE ASTILLEROS

"TRANQUILIZA AL EGO COMO A UN NIÑO", ACONSEJA LA CREADORA DEL MÉTODO EGOLUTION. CALMÁNDOLO, DESCUBRIMOS QUE ES EL MOTOR DE LA EVOLUCIÓN HUMANA. DE LO CONTRARIO, ES EL RESPONSABLE DE TODO SUFRIMIENTO

esencial

Centro de Salud y Herbdietética

SESIÓN DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA
10 de JUNIO, de 16 a 20 hs.
Aportación: 55 €
Imparte: ANA ROSELLÓ.

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,
MASAJE METAMORFICO y REFLEXOLOGIA PODAL

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

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

Clases de Yoga y Biodanza

TIENDA ONLINE

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.dieteticaesencial.com - info@dieteticaesencial.com - en Facebook dieteticaesencial

Disfruta del sol sin riesgos

Crema solar FPS 30



Máxima protección. Especialmente indicada para pieles blancas, sensibles al sol y para pieles delicadas (niños).

After sun nacarado



Imprescindible en caso de quemaduras solares. Prolonga el bronceado. Relaja, nutre y refresca la piel.

Gel de Aloe Vera



Prolonga el bronceado. Importante regenerador celular. Evita arrugas prematuras. De alto poder antiinflamatorio

Pídelos al 635 856 228
¿Quieres ser distribuidor de nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

Swissnahrin
Calidad Suiza en productos naturales

Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca
Carla Iglesias
Olga Lava
Mar Tarazona
Dharmakirti Zuazquita
Emi Zanón
Raquel Cabo
Bindi

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 de sus colaboradores.



Sumario #106 Junio 2016



bienestar

- 06 LA PIEDRA DE LOS MIEDOS.
- 08 POR QUÉ ENFERMAMOS.

soma

- 10 QUÉ HACER ANTES DE UNA ENDODONCIA.
- 12 YOGA, PASAR A LA ACCIÓN.

30 tiempo libre

interiores

- 20 LA COHERENCIA.
- 22 IDENTIDAD.

la otra realidad

- 24 ASCENSIÓN GLOBAL Y PERSONAL.

acontecimientos

- 28 FERIA ESOTÉRICA Y ALTERNATIVA.

31 el escaparate

VIVIR LA EXPERIENCIA DEL DUELO

Un proceso de transformación y madurez

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



La relación de pareja es uno de los vínculos afectivos más importantes ya que hace surgir el sentimiento de identidad del “nosotros” de forma simultánea al “yo” individual, proyectándose en todos los ámbitos de la vida. Con la ruptura o la pérdida de la pareja, perdemos al/la confidente, compañero/a, amante, al socio/a de nuestra empresa familiar, al padre o la madre de los hijos, a la persona con la que se ha compartido la intimidad, el dolor, los amigos, la diversión, como también todos los sueños y expectativas vinculados a ella. Por eso, la ruptura del vínculo de pareja conlleva un fuerte impacto emocional y un cambio significativo, teniendo que reorganizarse y reconstruir tanto la propia identidad como el proyecto de vida.

El término duelo proviene del latín, *dolus*, que significa dolor, supone por lo tanto un periodo de sufrimiento que conjuga sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos, reacciones fisi-

cas y psicológicas que cada persona vive de manera diferente. Algunos opinan que el duelo ante la pérdida de la pareja, ya sea por ruptura o fallecimiento, puede durar de seis meses a dos años; personalmente pienso que cada persona tiene sus propios tiempos. Lo importante es que viva todo el proceso y finalmente lo experimente como un periodo de restablecimiento emocional, siendo capaz de diferenciar tanto el dolor como las necesidades que debe satisfacer para mantener la salud y el bienestar. La experiencia del duelo conlleva una transformación y una madurez que permiten elaborar la pérdida, para finalmente asumir dicha ausencia sin dolor.

Sin embargo, hay personas que se quedan atrapadas en el dolor y otras que se niegan a vivir el duelo, algo que generalmente ocurre por condicionamientos emocionales o conflictos internos relacionados con la dependencia que se tiene del otro: el miedo ante el cambio de vida, la soledad, la incertidumbre económica, etcétera, como también

por condicionantes socioculturales, por ejemplo en la ruptura influyen las creencias religiosas y los valores familiares, el aislamiento social y/o familiar que pueda vivirse como consecuencia de la separación. Por otra parte, puede surgir el deseo de castigar al otro/a ya sea en términos económicos o a través de los hijos, con el consecuente sentimiento de culpa e incluso de autocastigo que tiende a aflorar posteriormente, transformándose por último en un duelo enfermizo o patológico. También hay personas que tratan de evadir el dolor mediante la búsqueda compulsiva de otras relaciones, la promiscuidad sexual o el consumo de sustancias adictivas.

Cada persona vive el duelo de manera única y diferente, algunos viven el dolor con una lucidez y una madurez emocional admirables, pero generalmente –y aún en estas personas– el duelo conlleva algunas etapas determinadas, las cuales no siempre tienen un orden concreto. A veces surgen solapándose unas con otras, aflorando también con

diferente intensidad según el estado emocional, las circunstancias y los condicionantes relacionados con la ausencia del ser querido. Generalmente lo primero que aparece es un sentimiento de resistencia a aceptar la pérdida que se suele experimentar como una desorientación marcada por la disconformidad y la desesperación, la persona se repite a sí misma “no me puede estar sucediendo esto”. También se puede sentir una fuerte añoranza de la persona ausente, esperando continuamente un encuentro casual; a veces se llega a una negación enfermiza, ignorando el dolor, soñando o simulando que la persona aun continúa ahí, manifestándose en actitudes como seguir asistiendo a lugares que frecuentaba, comprar cosas que le gustaban, dejar todas sus pertenencias tal como estaban, etcétera.

Otra fase que suele aflorar como un mecanismo de defensa es la de la ira, generalmente acompañada de resentimiento, culpa, frustración o rabia. La rabia puede ir dirigida tanto hacia la propia persona como hacia el otro. Suelen surgir innumerables críticas hacia la otra persona como desahogo de la ira, con el consecuente y posterior sentimiento de culpa por los juicios emitidos. En esta etapa es cuando se repasan una y otra vez las posibles causas de la ruptura o la pérdida; hay una necesidad de encontrar culpables para personificar la impotencia que se siente, pudiendo emerger el enojo incluso con Dios. Para aliviar el dolor de esta fase es aconsejable escribir lo que se siente, leerlo y reescribirlo hasta sentir alivio. También se puede transformar la ira en algo productivo, canalizando esta energía en alguna actividad como hacer un voluntariado, manualidades, practicar deporte, escribir un diario de vida, crear algo artístico, etcétera.

La negociación es otra etapa y lo que mueve a la persona a negociar es la necesidad de tener el control de lo que está pasando. En las rup-

turas generalmente esta negociación tiende a realizarse con la expareja, pero también puede darse una negociación de la propia persona consigo misma, como suele ocurrir cuando se pierde al ser querido. Tras la negociación viene la aceptación de que no se puede cambiar el rumbo de lo que está sucediendo y esto conlleva en un primer momento dolor y tristeza; es importantísimo no reprimirse y dejar fluir estos sentimientos de angustia, pena, llanto o la sensación de vacío y de pérdida. Es necesario exteriorizar los sentimientos y expresar verbalmente el dolor: lo mejor que podemos ofrecer a una persona en este momento es escucharla, acompañarla y dar cariño, evitando dar consejos.

Finalmente emerge la aceptación madura y consciente de la realidad. La persona se encuentra bien tanto en compañía como en soledad, comienza a sentir cierta paz, se presta más atención a las propias nece-

sidades, existe una sensación de mayor control sobre las situaciones y se refuerza la toma de decisiones; reafirmando nuevamente el sentido de identidad, surgen proyectos e ilusiones, nuevos hábitos y nuevos roles familiares. Al salir fortalecida de la experiencia, podemos decir que la persona ha desarrollado la capacidad de resiliencia.

Innumerables estudios confirman la importantísima función de la terapia creativa durante el duelo, ya que permite exteriorizar sentimientos, pensamientos y emociones difíciles de verbalizar, ayudando al desarrollo del duelo, a la transformación personal y a reforzar el sentimiento de identidad. Como dice una célebre frase proveniente de J. P. Sartre, “lo importante no es lo que vivimos, sino lo que nosotros hacemos con aquello que vivimos”.

¡Atrévete a descubrir los beneficios del arteterapia! tm

procreatevida.wordpress.com

TALLERES CREATIVOS

SESIONES TERAPÉUTICAS

Descubre y experimenta
los beneficios del

ARTETERAPIA

PATRICIA ABARCA

620865224 - procreatevida@gmail.com

[HTTP://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM](http://procreatevida.wordpress.com)

LA PIEDRA DE LOS MIEDOS

Obsidiana, su fuerza nos quita las vendas de los ojos del alma



Carla Iglesias
Aqua Aura

La gran familia de las obsidiana a veces resulta un poco compleja a la hora de identificarlas. Negras, nevadas, arco iris, doradas y plateadas, según su color, se puede apreciar un matiz especial en su trabajo. Las obsidiana —muy apreciadas en gemoterapia— se dividen en categorías como una escalera, según la intensidad de su fuerza y vibración. Normalmente, como las rige el planeta Plutón, se recomienda siempre trabajarlas juntamente con una piedra que "dulcifique" su respuesta.

Con el mero hecho de llevar una obsidiana colgada ya estamos destapando facetas de nuestro mundo interior. Su fuerza nos hará ver con los ojos más

profundos todo aquello que en su día no quisimos percibir. El ejemplo sería un estanque de agua pura y cristalina que de repente se revuelve y así saca todo el fango de lo más profundo y así consigue separar lo nuevo de lo viejo, lo que sirve y lo que simplemente actúa de ancla para no permitirnos seguir.

A veces, la manera como nos afecta la vibración de la obsidiana produce miedo... precisamente por eso es conocida como "la piedra de los miedos", pero su verdadera fuerza está en quitarnos las vendas de los ojos del alma, destapar las realidades que nuestro ego y mente han disimulado por defensa propia.

El momento de trabajar con una obsidiana tiene que ser meditado, elegido, y también debería ser

paulatino. Mi recomendación siempre es empezar por una obsidiana negra y varios días después seguir con una obsidiana nevada, en pequeños canto rodados, en meditaciones cortas, siempre bien limpias en sal seca y potenciadas con humo de un incienso.

Las obsidiana deben de estar guardadas y resguardadas de la luz hasta el momento de la meditación y después de cada trabajo es conveniente lavarlas, secarlas y dejarlas descansar.

Poco a poco, la intuición nos irá guiando por los sueños simbólicos del conocimiento de nuestra propia sombra, gran maestra y aliada pero compleja conocedora de nuestras trampas emocionales.

Las siguientes obsidiana deberían ser las arco iris, luego las plateadas y finalmente las de reflejo dorado, para adentrarnos en

su brillo, hasta la inmensidad del profundo espacio donde el vacío nos espera y solo conseguimos llegar si estamos libres de cargas, culpas y torpes y densos miedos que vamos forjando en el camino elegido por nuestro "Ser".

Todo gemoterapeuta en algún momento siente la llamada de la obsidiana y lo fundamental es empezar y acabar el trabajo, que tiene el símbolo de unas escaleras... Una vez arriba, solo nos queda volar y disfrutar de la levedad de nuestra alma, sin cargas.

Es muy importante llevar un pequeño diario de ese tan especial trabajo de autoconocimiento. Nunca debemos forzar el trabajo con las obsidiana, jamás deberíamos frivolizar las prácticas realizadas por chamanes con los espejos de obsidiana, pero siempre deberíamos informarnos antes

de acercarnos a algo tan sagrado.

Existen terapeutas especializados en trabajos de obsidiana y principalmente debemos de seguir siempre nuestra intuición y nuestro maestro interior, que llegado el momento seguramente nos guiará.

Acercaros con respeto pero con transparencia y verdad a esa piedra mágica y ella os retribuirá con creces.

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/ Guillén de Castro esquina Jesús, Valencia, teléfono 963 524 854. www.aqua-aura.es y Facebook

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

POR QUÉ ENFERMAMOS

El origen emocional, energético



Olga Lava Mares
Bioingeniera, Kinesióloga y
Formadora de Terapeutas

En la mayoría de los casos, la enfermedad es un síntoma de que algo no estamos haciendo bien en nuestra vida... Quizá no nos estamos alimentando correctamente, no descansamos lo suficiente, no dedicamos tiempo para nosotros, estamos desconectados de la naturaleza o simplemente no sabemos gestionar nuestras emociones.

Cuando una persona se enferma siempre pensamos que eso está

causado por un problema físico, pero normalmente no es así, el desequilibrio comienza por un desajuste en nuestras energías y en nuestro campo electromagnético.

Estas observaciones las hago desde el punto de vista energético puesto que no soy médico, pero la medicina también acepta esta idea. El origen de la mayoría de los desórdenes físicos está en las emociones que vivimos a diario: rabia, miedo, tristeza, preocupación, celos, envidia, rencor, etcétera, que terminan generando un

debilitamiento de nuestra energía. Y cuando la energía se debilita, genera cambios vibracionales que actúan directamente en el plano material (físico).

Ya se sabe la relación entre emociones y sistema inmunitario. Cuando en la mente dominan estados de felicidad, sabiduría, paz, confianza, así como ánimo positivo, la energía que producimos nos ayudará a rechazar lo que podamos desarrollar como negativo en nuestro cuerpo, es decir, una enfermedad. Pero si tenemos un

desequilibrio a nivel vibracional, nuestro cuerpo energético comienza a perder fuerza, lo cual provoca que se rompan o bloqueen ciertos canales, que se generen fugas energéticas, grietas o cortes en el aura, y se está mucho más vulnerable para atraer todo tipo de energía, entre ellas algunas de baja frecuencia, como por ejemplo virus y bacterias, que cruzan a través del campo energético hasta llegar a depositarse en nuestro cuerpo físico.

Es importante escuchar al cuerpo porque al principio la vida nos avisa cariñosamente con pequeños síntomas para que prestemos atención a aquello que no estamos haciendo correctamente y podamos corregirlo. Por ejemplo, si tuviéramos que interpretar cuando el cuello duele y los hombros se contracturan, nos están diciendo algo así como "estás soportando mucho peso", "asumes responsabilidad de cosas que no te corresponden" y cosas por el estilo.

A veces tenemos dificultad para entender los mensajes y por alguna razón no sabemos o no queremos escucharlos, y así el cuerpo grita más fuerte y el aviso puede venir en una forma un poco más dura, causando una enfermedad.

Llegados a este punto, no hay que rechazar un diagnóstico o tratamiento médico, aunque la responsabilidad de cambiar los hábitos que nos enferman siempre es nuestra. Como medida preventiva para no repetirlos, tendremos que tomar acciones como el cuidado en la alimentación, la armonía en las emociones o actividades físicas que practicaremos, y es verdad que no siempre es posible sentirse equilibrado porque, por una razón u otra, por problemas de trabajo, de

dinero, familia, amor o estudio, a veces la energía se desordena y es necesario recurrir a terapias que, desde las emociones o desde la energía, ayuden a reequilibrar y armonizar.

Las terapias complementarias como la Kinesiología son muy eficientes porque tratan al enfermo y no a la enfermedad. Nos ayudan a despertar al médico interno que todos llevamos, a activar dentro del organismo el poder sanador que el mismo cuerpo tiene y esto es lo que genera buenos resultados, potencia los tratamientos médicos y ayuda a recuperarse más rápidamente.

Con la Kinesiología podemos tratar desde los desórdenes energéticos hasta cualquier tipo de síntoma como ansiedad, depresión, insomnio, problemas digestivos,

candidiasis, dolores de espalda, bruxismo, tensión en la mandíbula, intolerancias alimentarias, problemas emocionales o de comportamiento, adicciones, creencias limitantes, recuerdos traumáticos y una larga lista de desequilibrios, ya sean energéticos, emocionales, nutricionales, físicos o espirituales, porque lo que se pretende siempre es encontrar el origen que causó del desequilibrio y darle al cuerpo las herramientas necesarias para poder sanarlo. tm

Si te interesa aprender esta técnica para ayudar a los demás y a ti mismo, ahora tienes la oportunidad de estudiarla en Valencia. Infórmate de los próximos cursos en www.olgalava.com. Para sesiones privadas pedir cita en el 679 320 928.

PRÓXIMOS CURSOS

BIOKINESIOLOGÍA 10,11,12 junio y 22,23,24 julio
Formación de Biomagnetismo + Kinesiología

TESTAJE DE ALIMENTOS 16 y 17 julio
Aprende a usar el test muscular para averiguar qué alimentos, suplementos, medicamentos o cosméticos le sientan mejor a tu organismo.

INTENSIVO DE KINESIOLOGÍA del 1 al 5 agosto
Equilibra la energía en órganos y meridianos, libera el estrés mental y emocional, alivia dolores, aumenta la vitalidad y desarrolla conciencia personal.

OLGA LAVA MARES - 679 320 928



www.olgalava.com - olgalava@hotmail.com

QUÉ HACER ANTES DE UNA ENDODONCIA

Tratamiento controvertido. Segunda parte



Mar Tarazona
Colegiado N° 1794

antes de realizar una endodoncia en un diente que duele debemos intentar otras terapias y procedimientos, como las que enunciamos a continuación.

Terapia de ozono: se administra a través de una jeringa alrededor de la base del diente. Se necesitan múltiples visitas para combatir la infección. El ozono es directamente tóxico para el material infeccioso y también estimula el sistema inmunológico.

Terapia neural: defectos o excesos nutricionales, cicatrices, pérdida de dientes, endodoncias, procesos emocionales no resueltos,

lesiones antiguas, pueden resultar una carga no asumible para nuestro sistema nervioso. Con la odontología neurofocal y la terapia neural tratamos de reprogramar las cicatrices, eliminar los trabajos dentales que el cuerpo reconoce como extraños, conseguir liberar los nudos emocionales y todo aquello que nos hace daño, para devolvernos la capacidad autocurativa, innata en nosotros.

Nutrición: hay que tomar alimentos de alta calidad que estén en armonía con nuestro metabolismo y eliminar todas las fuentes de azúcar refinada y procesada, productos de harina blanca, bebidas endulzadas, alcohol, etcétera.

Enzimas digestivas: se encargan de digerir los alimentos procesándolos para obtener de ellos los nutrientes necesarios para nuestra vida. Para que los enzimas realicen su función correctamente se tienen que dar unas condiciones óptimas de temperatura y PH, y nuestro organismo debe tener la cantidad de sales minerales y vitaminas suficientes para facilitar sus tareas metabólicas. Además la función de unas enzimas no es compatible con la función de otras enzimas, por esto es tan importante la correcta combinación de los alimentos para conseguir buenas digestiones y una buena nutrición. Si las enzimas no pueden hacer

su trabajo, las bacterias entran en juego para reemplazarlas y degradar los alimentos, produciendo a la vez gases, putrefacción y residuos tóxicos que se van acumulando en nuestro intestino, colon y organismo, favoreciendo atascos, intolerancias, alergias y diferentes enfermedades.

Higiene oral adecuada: el enjuague bucal con aceite es un remedio ayurvédico ancestral para la salud y la desintoxicación. Aparte de mejorar la salud oral en general, ayuda a reducir la cantidad de Streptococo mutans (tienen mucha implicación en la caries dental). Los lípidos del aceite extraen las bacterias y también evitan que las bacterias se peguen a las paredes de la cavidad bucal. A la vez de su habilidad para limpiar las bacterias nocivas, el enjuague nos ayuda a reducir la sobrepoblación

de hongos. La manera más efectiva de hacerlo con aceite es colocando en la boca aceite ajonjolí orgánico y prensado en frío, moviéndolo en el interior de la boca durante 10-15 minutos y luego escupirlo. Además se pueden usar el aceite de coco virgen prensado en frío, el aceite de girasol y también el de oliva. Con estos enjuagues puedes obtener beneficios para el resto del organismo ya que apoyan el sistema linfático.

Sueño adecuado: hay que descansar mínimo 8 horas.

Control del estrés, realizar ejercicio físico nos puede ayudar. También es muy importante socializarse, hay que tener tiempo para los amigos o simplemente hablar con la gente.

Par Biomagnético: es un método terapéutico que utiliza imanes comunes para restablecer el equi-

librio bioenergético del organismo y así recuperar la salud. A través de un sencillo chequeo, se identifican los pares biomagnéticos desequilibrados, sobre los que se aplican dos imanes de forma simultánea y se consigue corregir en breve tiempo disfunciones energéticas, y consecuentemente, neutraliza virus, bacterias, hongos y parásitos.

Otras formas de proceder antes de una endodoncia pueden ser el tratamiento osteopático tradicional y mantenimiento, acupuntura, liberación emocional.

Y fundamentalmente la prevención es la mejor opción para evitar las endodoncias, se debe eliminar el deterioro dental a través de una higiene oral adecuada y una buena nutrición. tm

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA
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



YOGA, PASAR A LA ACCIÓN

Práctica efectiva y cotidiana

Rosario Martínez Ferrero

Profesora de yoga y meditación.
Terapeuta en BIODESCODIFICACIÓN



es un hecho: quienes integran la práctica del yoga en sus vidas se benefician tanto por sus efectos saludables como por una sorprendente transformación en el comportamiento general. Esto puede deberse a su carácter totalmente pragmático, por ser una disciplina no vinculada a religión alguna. Por todo ello, me inclina a pensar que todas las personas que se acercan al yoga y/o a la meditación, en el fondo, "intuyen" que algo quieren cambiar en su vida.

La experiencia me dice que el yoga, como cualquier otra disciplina, necesita de su práctica para que sea efectivo. Su nombre significa toda clase de uniones: la unión del principio espiritual del hombre con la Divinidad,

como también la unión consciente del aspecto material del hombre con su aspecto espiritual y de la personalidad superficial con la personalidad profunda. En otras palabras, es el estado de integración, de unificación consciente de los aspectos superficiales, profundos y superiores del hombre.

En el interior de cada uno de nosotros duermen enormes energías y maravillosas facultades de las cuales apenas si nos enteramos en el transcurso de la vida. Si nos ponemos a ello, cualquiera de estas energías bastaría para transformar completamente la manera de vivir en el mundo. Por ejemplo, la facultad de la percepción extrasensorial, el perfecto dominio del dolor, la potencia mental capaz de materializar en lo

concreto los más audaces proyectos y posibilidades visualizados por una sana imaginación creadora, la intuición metafísica y el enorme poder transformador del Amor.

Al día de hoy muchas personas se acercan al yoga para conseguir una de sus ventajas más destacadas: la salud. A nivel físico una práctica adecuada puede restablecer la salud, incluso en casos en los que la terapéutica médica parece inoperante. Disminuyen considerablemente el estrés, los estados de ansiedad y, como consecuencia, la intensidad de los problemas emocionales.

Pensemos que toda acción es una descarga de energía y la relajación es el medio natural para reponer esa energía. Parece que toda la vida nos estamos entrenando para la ac-

ción correcta. Bueno será, pues, que también nos entrenemos para una buena relajación. Cuando somos capaces de tener en nuestras vidas ese equilibrio entre la tensión y la relajación, entre la acción y el descanso, podemos encontrar la salud completa, la plenitud, la serenidad, la paz. Nos sentimos llenos de energía y de fuerza, y eso nos da una libertad interior extraordinaria.

Es en los momentos de calma, de tranquilidad, en los que el silencio adquiere solidez y podemos darnos cuenta, de improviso, de que algo profundo y grande está presente en nuestro interior.

Te invito a que seas tú mismo quien compruebe los resultados con las pequeñas prácticas que te voy a proponer. Es simple: tomar conciencia y pasar a la acción...

La primera propuesta es que no tomes la vida tan en serio, ríe, canta, baila y haz aquellas actividades que realmente te guste hacer, esas

con las que te sientes feliz, date el tiempo para encontrarlas y cultivarlas. Regálate un tiempo a ti mismo, a trabajar en ti. Invierte siempre que puedas en ti, eso te traerá bienestar. Esto es pasar a la acción y una manera de actuar muy poderosa que te aportará grandes beneficios.

Si estás en el trabajo y te sientes agobiado, párate un momento, respira, sal a dar un pequeño paseo, a tomar un refresco, huele una flor, suficiente para que la energía te cambie. Tenemos patrones muy limitantes que nos hacen creer que debemos hacer grandes cosas para que algo cambie, pero en realidad hacer estas otras pequeñas cosas ya está generando un cambio en nuestra actitud frente a la vida, pues conectamos de nuevo con nosotros mismos.

Otro factor importante es el descanso, tener un sueño profundo y reparador. Para ello te propongo una pequeña práctica de yoga para antes de ir a dormir, es importante que

la hagas todos los días, con mimo, con cariño, tratando a tu cuerpo con ternura. Poco a poco iras observando como recuperas el sueño tranquilo y reparador.

Túmbate y estira todo tu cuerpo, los brazos, las piernas, abre la boca, grande, como si fueras a comerte una gran manzana y suelta. Deja venir el bostezo, el suspiro, que tus ojos lagrimeen. Haz tres o cuatro respiraciones profundas y de nuevo permite que aparezca un bostezo. Después haz una posición invertida, puede ser viparita karani o sarvangasana (postura sobre los hombros, comúnmente conocida como la vela). Si tienes dificultades, sencillamente puedes poner las piernas en alto apoyadas en la pared (foto). Quédate por unos momentos con los ojos cerrados respirando lenta y profundamente. Después, ¡a la cama!, con una bella y delicada música relajante. ¡Felices sueños! tm

Tlf. 600 269 851

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.

MINDFULNESS

*Jon Kabat-Zinn
en España*



Kabat-Zinn en un momento de su conferencia en Barcelona. (Gentileza Ed. Kairós).

Dharmakirti Zuazquita

Respira Vida Breathworks

Jon Kabat-Zinn ha visitado España, invitado por la Editorial Kairós, y he seguido con interés sus conferencias en la Universidad Complutense de Madrid y en la Universidad de Barcelona. Como director de Respira Vida Breathworks y cofundador de la Asociación Meditación y Ciencia, he tenido el honor y la oportunidad de tener una comida con él en Zaragoza. Ese mismo día tuvimos una reunión para 50 investigadores de toda España organizada por la Universidad de Zaragoza. Siendo un profundo agradecimiento a este hombre, que más que nadie ha sabido introducir en el mundo occidental algo que, hasta no hace mucho, solo estaba reservado para quienes seguían el camino budista. Hace aproximadamente 40 años comenzó a aplicar programas de mindfulness en hospitales y clíni-

cas de EEUU. ¿Con qué propósito? Ayudar a las personas a reducir su estrés y a cambiar su relación con el dolor o las situaciones difíciles; a mejorar su calidad de vida.

¿Pero qué es mindfulness? Esta palabra identifica una cualidad o un estado mental y también denomina a la técnica que permite desarrollar esa cualidad o estado mental. La práctica de la meditación es el contexto ideal para cultivar esta cualidad, pero no la única. Se puede cultivar mindfulness mientras friegas los platos, caminas o interactúas con otra persona. Porque no se trata de hacer algo en especial sino de observar "cómo te relacionas con lo que haces". Tiene que ver con prestar atención a tu experiencia (sensaciones corporales, como la respiración, pensamientos y sentimientos) en el momento presente con aceptación y curiosidad.

Este aparente sencillo cambio de "cómo" estamos ante el fluir de nuestra experiencia tiene un profundo y esperanzador efecto en nuestra mente y corazón, en nuestra capacidad de salir del piloto automático, en cambiar hábitos poco saludables, mejorar nuestro bienestar y sentirnos con mayor iniciativa.

Dichos efectos hoy en día han sido medidos y están avalados por innumerables evidencias científicas, especialmente con todas aquellas imágenes obtenidas del escaneo del cerebro. En ellas se pueden observar diferencias notables entre las personas que practican mindfulness y las que no lo hacen. Hoy en día el término neuroplasticidad es bastante conocido, con él se designa la tremenda capacidad de cambio que tiene nuestro cerebro y cómo este cambio se puede estimular en una dirección que ayuda

desarrollar lo mejor de uno mismo. Esta cualidad supone que la forma del cerebro y cómo se conectan las neuronas pueden cambiar.

En la práctica significa que lo que pensamos y cómo pensamos modifica orgánicamente nuestro cerebro. La práctica de la meditación mindfulness ha mostrado tener un efecto importante en esta cualidad del cerebro. Parece ser que fortalece aquellas partes asociadas a las emociones positivas, la creatividad y la sabiduría. Hay cierto grupo de neuronas que se activan cuando meditamos; y no solo eso, sino que aumentan su conectividad, fortaleciendo estas redes neuronales, robusteciéndolas y esto nos hace más propensos a experimentar más estados mentales positivos y de felicidad, menos proclives a centrarnos en los defectos o en el "vaso medio vacío".

Este proceso es importante en el ser humano ya que por nuestra evolución genética e instinto de supervivencia tenemos un "sesgo hacia lo negativo". Es decir, nuestra mente actúa como un radar muy preciso para detectar cualquier cosa o experiencia negativa, subordinando o ignorando las experiencias positivas.

El neurocientífico Rick Hanson dice que nuestra mente actúa como un velcro para las experiencias negativas y como un teflón para las experiencias positivas o agradables. Si mantenemos activa esta red por defecto a largo plazo, puede tener efectos devastadores en nuestra salud (estrés, enfermedades coronarias, ansiedad, etcétera) y en cómo percibimos el mundo y a los demás (hostil, amenazante, con desconfianza). Como decía Ramón y Cajal, premio Nobel de medicina, "somos escultores de nuestro propio cerebro".

Una persona que observa des-

de afuera a un grupo meditando se podría preguntar "pero, ¿qué es esto de mindfulness?". Esta persona podría pensar cómo puede estar quieto y calmo, este "no hacer nada", tener un efecto en nuestras vidas. Especialmente en la cultura en la que vivimos, en la que se valora el "no parar", el "hacer más y más", "consumir más y más". Esta cualidad nos está diciendo "detente, toma un pausa, observa y siente tu cuerpo, respira, observa tu mente, observa tu corazón... No tienes que hacer nada más, solo estar, en el momento presente, sin dejarte arrastrar por los pensamientos, juicios y preocupaciones, morando en el aquí y ahora". En realidad, esta multifacética cualidad nos invita más al terreno del ser o estar, pero no a cualquier ser o estar, sino al bien-estar. Nos lleva de la insatisfacción y la avidez de experiencias a encontrar la plenitud y riqueza que nos ofrece cada momento de la vida en el momento presente.

Tal vez creas, decía Jon Kabat-Zinn, que practicando mindfulness te convertirás en alguien como el Dalai Lama, un gurú, en un maestro, en un místico, pero en realidad el propósito de esta práctica milenaria no es convertirte en otro. El propósito es que te conviertas en ti mismo, que te conozcas y conectes profundamente con tu propio ser y con tu enorme poder de transformación y de libertad que procede de éste, que te conviertas en lo mejor de ti mismo.

Jon Kabat-Zinn explicaba de qué forma, a través de los programas mindfulness de ocho semanas como MBSR o MBPM, se intenta trabajar en un tipo de "medicina participativa" en la que el médico hace su trabajo, pero al mismo tiempo se intenta aprovechar al máximo los recursos profundos internos de cada paciente a través de su propia participación en el proceso de sanación, y de la movilización de esas capacidades internas, para así lograr una mejor respuesta bajo condiciones estresantes.

Es importante recalcar la importancia de una formación y supervisión adecuada para poder aplicar estos programas. Jon Kabat-Zinn recuerda que en gran medida, el éxito de los mismos tiene que ver con el grado en el que el profesor de mindfulness encarna aquello que está comunicando, su integridad ética y compasión, y que no se trata de aplicar una técnica más.

Kabat-Zinn expresó que ve el interés actual en mindfulness y en sus aplicaciones como indicio de la emergencia multidimensional de una transformación y de una gran promesa liberadora, la cual, si se cuida y se atiende, puede dar lugar a un florecimiento en este planeta, a escala global, para el beneficio de todos los seres y también de nuestro planeta. tm

www.respiravida.net

VOLVER A RECORDAR

En cualquier ámbito, las relaciones ofrecen el escenario perfecto para evolucionar. Anne Astilleros expresa así una de las ideas que comparte a través de una labor de casi tres décadas y que se resume en Egolution, método que trabaja para ayudar al ser que somos, en "un viaje eterno"

-Anne, en tu libro "¡Despierta!" hablas del ego como un gran aliado, ¿dirías que es el motor de la evolución personal?

-El Ser que eres, una vez encarnado en tu cuerpo humano, se manifiesta en ti a través tres partes: tu Corazón representando la luz en ti, tu Ego representando la oscuridad y situado en el ombligo, y tu Yo, que es quién elige a cuál de las otras dos partes escuchar, es tu libre albedrío.

El ego, como la oscuridad que representa, no es malo en sí mismo; existe con la única finalidad de que le ilumines y es precisamente cuando no lo haces que te hace sufrir.

El ego es el motor de tu evolución pues es él, con sus continuas proposiciones oscuras, el que te obliga a elegir: escucharle y caer en su oscuridad y consecuente sufrimiento, o bien evolucionar al tranquilizarle y elegir escuchar a aquel que ya es

la Felicidad en Ti: tu Corazón.

Podemos ver al ego como a un niño travieso, asustado o incluso cruel al que tenemos que poner en su sitio o bien tranquilizar y calmar. Por ejemplo, tu ego te dice "nos vamos a quedar sin dinero", "hay crisis y te vas a quedar sin trabajo", etcétera. Lo habitual es que por inercia lo escuchemos y caigamos en el miedo y la angustia, pero, ¿qué haríamos si fuese un niño quien nos lo dijese? Sin duda lo tranquilizaríamos y le diríamos "shhh, eso no es asunto tuyo, aquí estoy yo, tú tranquilo". Al igual que el niño, se calmaría de inmediato al verte firme y seguro lo hace el ego. Solo te habla para que le tranquilices y expandas tu luz al hacerlo.

¿Y el Corazón (con mayúscula) es...?

-Es el Amor, el núcleo luminoso de tu ser. A través de las culturas y los siglos siempre se ha situado el amor en el pecho y representado con un corazón.

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Cómo es esa metáfora, la del taxi, que utilizas para explicar algunos temas?

-La persona por lo general, enseñada a enfocarse e interesarse solo en el exterior, pierde gradualmente el contacto con su ser, con su GPS interno, y así, animada por su ego, tiende a enfocar su atención en el exterior. Para ilustrarlo utilizo la metáfora del taxi en la que el cuerpo es el taxi, el conductor es la mente desconectada del Conocimiento y el pasajero es el Ser que trata de hacerse oír. El conductor que se ha olvidado de que lleva un pasajero que conoce el camino en la Felicidad, busca en el exterior un nuevo pasajero que le diga adónde ir.

-Citas otros elementos metafóricos, como las emociones, diciendo que son un semáforo.

-Los Padres Creadores nos ofrecen sus principios universales para ayudarnos a crear nuestra experiencia y realidad. Somos creadores de realidades y las

entrevista



"Tranquiliza al ego como a un niño", recomienda Anne.

Quién es

Escritora y conferenciante internacional, también se ha presentado a Anne Astilleros como entrenadora de vida y filósofa espiritual. En sus más de veinticinco años de experiencia ha sido invitada a impartir seminarios y conferencias en cuatro de los cinco continentes.

Anne es la creadora del método Egolution y autora de numerosos audios en el campo de la espiritualidad práctica y de cuatro libros, entre ellos el exitoso "El poder de la alegría".

Francesa de origen, en la actualidad vive en Texas, Estados Unidos, desde donde compagina la escritura de su próximo libro con la realización de actividades en ambos lados del Atlántico. Más información en www.anneastilleros.com

emociones son ese semáforo que nos indica qué tipo de experiencias estamos creando. Si la emoción es agradable (luminosa) estarás creando una experiencia grata, si la emoción es desagradable así será la experiencia que estés creando.

-¿Quiénes son los Padres Creadores?

-Los Padres Creadores simplemente Son. Algunos los llaman Dios, la Fuente, etcétera.

-¿De qué modo se establece el juego entre Luz y Oscuridad, en nuestro paso por esta vida terrenal?

-Antes de nacer a esta experiencia terrestre nos prometimos no volver a utilizar los comportamientos oscuros que ya habíamos utilizado en otras vidas, es decir, iluminar esa parte de oscuridad que atravesamos. Para ello escogimos a los que serían el papá y la mamá de nuestros cuerpos pues de sus comportamientos, los oscuros, se parecían a los que habíamos decidido no repetir. De este modo cada vez que viésemos esos comportamientos o actitudes en ellos nos servirían de recordatorio de lo que no hacer, lo tendríamos presente para no repetirlos. El problema es que al perderse la comunicación con nuestro Ser nos olvidamos de nuestra promesa y así, en lugar de iluminar nuestra oscuridad y servir de ejemplo para nuestros padres al mostrarles que otros comportamientos son posibles, lo que hacemos, guiados por nuestros egos, es imitarles y a partir de la adolescencia reprochárselo. Es necesario que reanudemus la comunicación con nuestro Ser para así retomar nuestro camino en la luz, cumpliendo nuestro propósito (evolucionar) y llevando a cabo nuestra misión, esa que nos hace despertarnos ilusionados cada mañana.

-¿Puedes enumerar razones para sentirnos felices?

-Somos felices por naturaleza, por lo que no necesitamos razones para sentirnos felices. Buscar razones para sentirnos felices equivale a buscar en el exterior algo que solo puede darnos nuestro interior. Y ese es precisamente el gran problema de la humanidad: responsabilizar al exterior de lo que nos es propio.

-¿Iluminar el miedo?

-El miedo es la principal manifestación de la oscuridad y por tanto, como ésta, busca ser iluminado. Todos crecemos con una serie de mensajes que nos llevan a vivir en el miedo y la aprehensión. Nos dicen que esta vida es la única que existe y vamos a tener, nos dicen que la vida sólo existe aquí en este planeta, que hemos de ser perfectos cuando nos sabemos imperfectos; nos vemos apoyados en un planeta, a nuestros ojos inmenso y en realidad diminuto, que

vuela por un espacio oscuro e infinito y que con que encuentre un obstáculo en su camino o se desvíe mínimamente de su órbita sería destruido. En el momento en que recuerdas quién eres y retomas la comunicación con tu Ser, dejas de sentirte solo ante la inmensidad de la vida y el miedo desaparece de tu vida.

-Afirmas que las relaciones son un escenario perfecto para la evolución: la pareja, la familia, los amigos, el dinero... Algunos piensan que son un calvario.

-Las relaciones humanas nos ofrecen el escenario perfecto para evolucionar, pues es en ellas donde podemos experimentar el mayor abanico posible de emociones y son precisamente éstas las que nos ayudan a evolucionar. Cada vez que nos enfrentamos a una emoción no agradable (oscura) tendremos la oportunidad de elegir: darle fuerza y aumentarla o bien hablar con nuestro ego y tranquilizarle aumentando nuestra Luz al hacerlo.

El ego está especialmente despierto cuando se trata de relacionarnos con nuestra familia de origen, con nuestra pareja y con nuestros hijos. Enfrentarse a esas relaciones de la mano del ego, como hacen las personas por inercia, solo puede causar mucho dolor e incompreensión.

Retomar la comunicación con tu ser es esencial para poder relacionarte desde la paz, la alegría y la armonía con tus familiares y amigos. Y en caso de que las experiencias pasadas o las personas no nos permitan o no queramos mantener una relación, al menos nos ayudará a no sentir rencor, frustración u otras emociones dolorosas; a verlas desde los ojos de la compasión.

-La educación formal y no formal ciertamente es una herramienta de cambio. En este punto mencionas materias para una nueva educación. Para ti, ¿qué es lo importante al respecto?

-Mi recomendación para todo aquel que se dedica a educar a niños en este planeta es que les permitan recordar Quiénes son y Quiénes son sus Padres, ofreciéndoles sólo los límites necesarios y claros para que cada día puedan sentirse más seguros y crecer a salvo dentro de esas reglas, sociedad y educación creadas desde y para el Ser.

La educación para la felicidad pasa por acompañar a los más pequeños a reconocerse como seres, primero, y humanos, después; recordar la importancia de centrarse en su interioridad e incitarles a escuchar la voz de su propio Conocimiento; recordar el poder

que tienen las emociones para crear sus experiencias; conocer el cuerpo en el que habitan, sus avisos y cómo curarse; recordar los Principios que rigen este Universo, de modo que puedan crear las experiencias más favorables para ellos; fomentar su creatividad al practicar algún tipo de arte; relacionarse sanamente con el dinero, y conocer las reglas de la sociedad en que viven.

-¿Es posible educar a niños que por naturaleza necesitan moverse, mientras se los tiene horas inmóviles, mirando una pizarra? Tú propones el movimiento, el contacto con la naturaleza, un ambiente libre...

-Cuán distintos serán los resultados escolares cuando invitemos a los pequeños a utilizar sus cuerpos, sus emociones y su sensibilidad en el aprendizaje; cuando el profesor enseñe las materias que les vayan a ser útiles, mientras pasean por la naturaleza o al tiempo que hacen pan con sus manos o sentados en el suelo bajo unos árboles o visitando a empresarios de éxito para que les cuenten cómo lo han conseguido y cómo funciona la realidad profesional y económica en este planeta. En este tipo de educación existirá un espacio para su propia individualidad e identidad; un acercamiento suficiente al profesor como para poder plantearle sus inquietudes sobre cualquier tema, aprendiendo así sobre la vida al tiempo que sobre las relaciones humanas y las tan olvidadas, y en realidad base de toda experiencia, emociones.

-¿Por qué dices que la muerte es una celebración?

-La muerte es el fin de esta experiencia terrestre que elegiste vivir, es la continuación de tu eterno camino evolutivo en otro lugar más luminoso y por tanto más feliz. Al abandonar tu cuerpo material vuelves a recordar, retomas instantáneamente el contacto con el Conocimiento puro que también eres, es como si "despertases" nuevamente de un profundo sueño.

-Difícil de entender ante la muerte de un recién nacido o de alguien que está "en la flor de la vida".

-La Vida es eterna, y la duración de esta experiencia terrestre es una elección de cada Ser, que el humano no puede entender con su mente y sobre todo no debe juzgar. Hablar de "la flor de la vida" es olvidarnos de la realidad eterna de nuestra existencia.

En las ocasiones que trabajo con personas que acaban de perder a sus hijos y el dolor es inconmensurable, las acompaño a recordar, a darse cuenta de que ese Ser, que durante un tiempo fue su hijo, es en realidad como ellos, hijo de los Padres Creadores.

El ser humano necesita aceptar que no puede controlar las cosas, que no debe juzgar sino aprender de la existencia y dejar de pensar que puede poseer a nada ni a nadie.

-¿Qué es Egolution?, ¿un manual práctico para la vida?

-Egolution es mi método de trabajo, ese que te ayuda a recordar quién eres y cuál es la razón de tu existencia aquí. Egolution te recuerda que eres un ser energético en un eterno viaje por este y otros universos, que en un momento dado decide hacer una parada en este planeta con el único propósito de disfrutar evolucionando.

Tus Padres te habían dotado de sus Principios Universales, ese manual de instrucciones para ser feliz y sabías cómo utilizarlo. No obstante, desde bebé te enseñaron a prestar atención al exterior, a los demás, a las formas materiales y así gradualmente fuiste perdiendo el contacto con tu Ser y sus herramientas. Hasta el punto de olvidarte incluso de su existencia en ti. Al dejar de prestar atención a la voz de tu Ser, la voz del ego comienza a prevalecer y éste nos empuja aún más a buscar las respuestas fuera en lo demás. Nos hace confundirnos y creer que papá y mamá son nuestros Padres Creadores, nos hace conferirles cualidades divinas, creando un gran caos y confusión, y originando los eternos problemas de relación que existen en todas las familias humanas. tm



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1. 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

LA COHERENCIA

Vivir con lo que realmente somos



Emi Zanón

Escritora y comunicadora

eres una persona coherente? ¿Coherente con lo que piensas, sientes, hablas y haces? ¿Somos coherentes como especie? ¿Vivimos de manera coherente con lo que el planeta nos ofrece? Es decir, ¿evolucionamos de manera coherente con los recursos limitados de la Tierra?

¿Alguna vez te has hecho estas preguntas? Posiblemente sí, y en caso contrario, ahora es un buen momento para hacer una pequeña o gran reflexión, bien a nivel personal, bien a nivel colectivo, sobre la "Coherencia": esa palabra mágica que viene del latín *cohaerentia* (*cum*: "con", *haerens*: "que está adherido") y que significa "permanecer juntos".

Por ello, se dice que cuando algo tiene coherencia, todas sus partes encajan bien, tienen buena relación.

Numerosas son las ramas del saber que centran su atención en la coherencia: la física (coherencia cuántica), la informática, la lingüística, la lógica... Los científicos saben mucho de coherencia pues buscan siempre la coheren-

cia de sus datos para apoyar sus hipótesis. El filósofo griego Epicuro de Samos (341 a.C.), fundador de la escuela que lleva su nombre, sabía mucho de coherencia, pues lo que pensaba, sentía y explicaba era lo que día a día practicaba.

Nuestro universo es coherente, adherido, unido, no hay separación a un nivel ínfimo sabemos ya. El hombre, como ente, y como parte integrante del universo, también lo es. Entonces, ¿por qué se sigue actuando de manera incoherente tanto a nivel personal como colectivo?, ¿por qué no tomamos las riendas de una vez y nos responsabilizamos de nosotros mismos y de nuestras actuaciones dañinas sobre el planeta? La respuesta sería, por un lado, los intereses de las grandes oligarquías que controlan el mundo, la otra sería la falta de educación, la dejadez, la apatía, la falta de conocimientos y autoconocimiento; en definitiva, por falta de conciencia.

A nivel personal, es urgente que empecemos a vivir de manera coherente con lo que realmente somos y no con lo que nos hacen creer que somos. Y aquí tiene un papel muy importante la autoestima: dejar de aparentar lo que no somos, vivir sin necesidad de tener la aprobación de los demás. Vivir en consonancia con nuestros

recursos y posibilidades. Vivir de acuerdo a nuestros propios principios y valores y no dejamos guiar por el ego.

A nivel planetario, es urgente que, como especie, empecemos a tomar medidas y a ser coherentes con lo que el planeta nos ofrece y lo que nosotros tomamos, ensuciamos, contaminamos, destruimos... Conscientes de que siguiendo el ritmo de consumo desmesurado de los recursos naturales y el ritmo de crecimiento de la población (en la segunda mitad del pasado siglo XX se cuadruplicó el número de habitantes en el planeta debido al auge y mejoramiento de la cadena alimenticia), sin responsabilizarnos, sin tomar las riendas para poner el freno necesario (la superpoblación tiene solución: es una cuestión educativa: una mujer educa-

da, una pareja educada, procreará de acuerdo con sus posibilidades), entonces, la Madre Naturaleza será quien tome la última palabra.

Afortunadamente, cada día crece el número de gente comprometida, consciente, que se ocupa de su educación, de sus posibilidades, de su autoconocimiento, de su despertar... Más gente que vive cada día con mayor armonía y conexión con el planeta, con la Madre Tierra. Y estoy segura de que sabremos encontrar a tiempo el punto de equilibrio, la coherencia necesaria en pensamiento, sentimiento y acción, para que cada cual viva su propia vida con respeto a los demás y a la Madre Tierra, y haga de ella la obra de arte más hermosa y coherente. 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

IDENTIDAD

Declaración de principios de una terapeuta



Raquel Cabo González
Salud Natural

es difícil hablar de lo que significa ser terapeuta, de cómo se enfoca la terapia cuando casi siempre es algo que uno no llega a controlar del todo desde la razón. Y es justamente cuando se entrega a "eso que es más grande" que la lucidez llega a la mente a través del corazón y conecta con el espíritu del paciente, con ese alma que asiente mientras su ego llora, porque sabe que en realidad lo que le aqueja es un juego de espejos.

Solo cuando el paciente toma conciencia de la levedad de deter-

minadas cosas a través de la constelación familiar, de la conexión arquetípica o de la terapia floral, o de la sincera y atenta conversación, entonces sonríe también y el alma se siente tranquila, dispuesta a seguir la ruta.

Pero, ¿qué es un terapeuta?

Primero, qué no es: no es alguien distinto al que se sienta enfrente, también sueña, se levanta malhumorado a veces, y está inmerso en lo que llamamos cotidianidad, también tiene hijos, pareja, o todo lo contrario; sufre, ríe, discute con sus familiares y amigos, y es también una persona, y como persona es ca-

paz de mirar al que sufre, que está sentado delante, llorando, o aguantando el llanto por dentro, con dolor físico o mental, con **humanidad**. Eso sí, sin caer en estado **Achicoria**, es decir, en la flor del Dr. Bach que trabaja la dependencia emocional, sin buscar dependencias emocionales, ni ser terapeuta "mamá gallina" de todos sus pacientes. Sabiendo que puede, mínimamente, acompañar a la otra persona en su proceso, alineándose con el espíritu del paciente, sin implicarse emocionalmente, tal como indica Hellinger, padre de las Constelaciones Familiares.

Ante todo un terapeuta es un ser

humano, y siente con sentimientos fraternales y de hermandad a los otros seres humanos. Sostiene la energía del paciente.

El enfermo no está fuera de mí. Sus pensamientos, su humor, sus miedos, su desesperación me envuelven, pero más allá de eso -que sin duda es primordial para el enfermo-, su espíritu entra en resonancia con el mío, de corazón a corazón, incluso cuando son necesarias las palabras duras o el humor. A través de la comunicación, escuchando al paciente, hay una comprensión. Sólo a través de la comprensión se llega al amor.

Como indica el doctor Jorge Carvajal, padre de la Bioenergética, "la relación médico-paciente no es sólo un aspecto del tratamiento, es el alma misma de toda terapéutica".

Y... ¿es eficaz el terapeuta?

El terapeuta eficaz es aquel que es capaz de ver al enfermo en vez de la enfermedad, de enlazar todo aquello que envuelve al paciente, su cuerpo físico, su cuerpo emocional, su pareja, sus hijos... lo que le ocurre al paciente con la historia familiar, incluidos antepasados, con sus creencias, con su alimentación, con su postura, con sus movimientos, con el brillo de sus ojos, con la forma como se expresa, o el modo en que vive el proceso por el que está pasando. Una cosmología entera, un enigma dentro de un enigma. El terapeuta sonríe... es todo un desafío.

Un terapeuta aprende también del significado de lo que está oculto detrás de los síntomas... Y ya lo han dicho multitud de terapeutas antes que yo, incluido el doctor Bach: detrás de cualquier enfermedad, del dolor, está el desamor.

Hay muchos tipos de terapeutas y muchos de ellos con los mismos

conocimientos técnicos obtienen, sin embargo, resultados distintos. Se debe a que hay un factor con el que no se ha contado, que es... el terapeuta. Su trabajo personal, su trabajo emocional anterior, posterior y durante toda su formación y trayectoria profesional.

De alguna manera nuestra vibración, nuestra energía, entra en relación con la del paciente, y forma parte de todo ello nuestra historia personal, nuestra evolución, nuestro propio recorrido emocional, tanto en el trato con la persona como con el preparado vibracional. Eso hace que diferentes terapeutas obtengan resultados distintos, a pesar de utilizar las mismas herramientas, los mismos preparados, las mismas marcas.

Cierta vez una madre llevó a su hijo a Gandhi para que le dijera que dejara de tomar caramelos, pues era malo para su salud, y Gan-

dhi lo miró a los ojos y le contestó que volviera en una semana. A la semana el niño y la madre estaban de nuevo delante del maestro, que volvió a mirar al niño y le dijo: "Deja de comer caramelos o tu salud se resentirá". El niño comprendió, pero la madre intrigada le preguntó al maestro: "Maestro, ¿por qué no le dijo eso mismo a mi hijo la semana pasada?". "Mujer -respondió-, hace una semana yo mismo tomaba caramelos".

Además de estar de acuerdo con el axioma de que nos llegan los pacientes que necesitamos para nuestra propia curación, en este juego de espejos ganamos todos, siempre que seamos capaces de "ver más allá", como la visión del águila, que no se queda enredada en el bosque. tm

www.raquelcabo.es

SALUD NATURAL

<p>FLORES DE BACH Y ST. GERMAIN</p> <p>ESENCIAS FLORALES LARIMAR</p> <p>CONSTELACIONES FAMILIARES</p> <p>CONEXIONES ARQUETÍPICAS</p>	<p>NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR</p> <p>NATUROPATÍA SPAGYRIA</p> <p>CROMOTERAPIA AROMATERAPIA</p> <p>AURASOMA TERAPIA HOLOSINOIDAL</p>
--	--

Contacto: 606 106 876
info@raquelcabo.es
www.raquelcabo.es

ASCENSIÓN GLOBAL Y PERSONAL

*Empoderamiento,
el camino lúcido
de Inelia Benz*



Cuando era pequeña no tenía vocabulario para explicarlo”, dice Inelia Benz, desde Estados Unidos, donde reside, para hablar de su experiencia que la ha llevado a ser uno de los conferenciantes y escritores que impulsan una transformación personal y espiritual a nivel planetario. “Nací en Chile y a los siete años me fui al extranjero. De niña sabía que la gente tenía que ser más feliz. Veía cómo muchos se mantienen entre el dolor y el sufrimiento, y no sabía cómo ayudarlos

para regresar al estado natural de felicidad”, prosigue al recordar los comienzos de una inquietud que la conduciría a colaborar en la búsqueda de la satisfacción, la curiosidad y la inspiración más elevadas. Así, con el paso de los años, estuvo observando e investigando para saber cómo enseñar a través de diferentes herramientas ese retorno a una fase natural. En ello la animaron “personas que quieren tener una experiencia en la Tierra, fuera del paradigma del miedo”, según cuenta, y llegaría el momento en que mantuvo “un diálogo

con mi ser superior para promover un mensaje de poder y soberanía”. Dejaría de este modo su hasta entonces anonimato para y convertirse en emisaria de la “ascensión personal y global”.

En aquel tiempo, seis años atrás, no le interesaba tal cometido porque siempre había preferido “trabajar fuera de los escenarios”, conservando espacios de privacidad, y también porque nunca ha tenido interés personal en ese sentido. Pero finalmente aceptó por un periodo corto, hasta 2017, “cuando —anticipa— me retire para

realizar un proyecto en el estado de Washington”.

Inelia explica que “queremos realizar una tarea por la cual los humanos sean soberanos con su vida y puedan usar su poder personal y divinidad para crear la vida que quieren”. Concretamente, afirma que su misión “es elevar la vibración del planeta”, y lo ejemplifica: “Alguien que sufre de depresión ve que todo aparece negativo, negro, que está en un pozo sin luz, en absoluto sufrimiento. Al aumentar su vibración, tratando los miedos y la frustración, eleva su frecuencia y puede iluminar tanta oscuridad, hablando con quienes lo rodean, con sus amigos, y así crece su conciencia para poder percibir más allá de la depresión”.

Se llega a tal nivel de degradación, añade, luego de “trabajar todos los días, sufriendo estrés; la persona regresa a casa, enciende la tele, donde se dan noticias negativas, guerras, enfermedades, crímenes, que bajan el ánimo. Así entra en un círculo vicioso. No llega a la conciencia el hecho de que actualmente hay en el planeta muchísimas personas que trabajan para el bien de la humanidad. ¡Nunca antes había tantos que han despertado! Y esto no sale en las noticias”.

Recursos como el sueño lúcido son los que utiliza Inelia, como también la meditación, la concentración, “escuchar el silencio entre tus pensamientos... Llegar a un nivel donde uno puede acceder a lo que está detrás de la construcción de una personalidad, de la mente”, dice, considerando que “a la mente le gusta pensar, es entretenida, nos lleva a otros sitios, continuamente hablando, a través de pensamientos que no son nuestros. Para recordar quién eres tú

debes llegar a esos espacios entre los pensamientos”.

En síntesis, su trabajo consiste en “llegar a un nivel de mente abierta para poder percibir que la realidad no es única, hay tantas realidades en este mundo como personas”, y de quienes no lo ven así afirma que “pueden seguir durmiendo, es una opción de su ser superior, en una realidad de estar esclavos de sus jefes, vivir 70 años y morir, es una realidad válida. Los respeto y no intento convencerlos de nada”.

De cara al futuro, seguirá con su interés por escribir libros de empoderamiento, novelas, y enseñar misticismo, chamanismo, no a nivel masivo, sino especializado.

Planea permanecer en la Reserva Makah, en el estado de Washington, al menos unos cuantos años, donde también tiene previsto fundar una escuela mística chamánica

bajo el nombre de La Cabaña del Chamán. “Pretendemos que sea un lugar en que maestros y alumnos puedan encontrarse y compartir los ricos y variados flujos de conciencia chamánica que hay alrededor del mundo. Una reserva nativa norteamericana, rodeada por mares y ríos inmaculados, con una tribu que está activamente estableciendo una conexión saludable y natural con su tierra es, en mi opinión, el lugar ideal para este proyecto”, concluye.

Pero antes, el 23 de julio próximo estará en el Palacio de Congresos de Girona para celebrar un evento empoderador, según destaca “diferente a cualquier otro que haya hecho antes”. Será en inglés, con traducción simultánea al español y al francés.

Información e inscripciones: eventos.inelia@gmail.com tm

**Formación
Profesores
2016-2018**

tantien
Escuela de Taichi y Chikung

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

UNA TARDE CON EMILIO CARRILLO

Medio millar de personas escucharon atentamente las palabras del autor de "El Tránsito"



Olaya Miel ecológica

Sabores de Asturias



Castaños, brezos y eucalipto

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

Una tarde memorable fue para quienes participaron de la conferencia de Emilio Carrillo sobre el tema "¿Qué te espera cuando vivas eso que llamas muerte?", en el Hotel Senador Parque Central, Valencia, organizada por TÚ MISMO.

Ante quinientas personas que acudieron al evento, Carrillo hizo uso de la palabra, ampliando el contenido de su libro "El Tránsito", durante casi tres horas, que han sido grabadas en vídeo para ponerlas en nuestro canal de Youtube. Cuando dicho material esté listo para ser visto, lo informaremos a través de nuestra web, www.tu-mismo.es, y la página de Facebook, Revista Tú Mismo.

El éxito obtenido, con récord de asistencia, ha hecho posible el compromiso de que el año próximo el creador del blog El Cielo en la Tierra vuelva a Valencia de la mano de nuestra revista. tm

Talleres

Zen

masía san agustín

11 de Junio, 2016

Un día para desintoxicar el cuerpo y la mente

Yoga Terapéutico.

Mindfulness.
Meditación Vipassana.

Alimentación consciente

De 10 a 14 hs.
y de 16 a 19.30 hs.

Facilitadora:
Miriam Lier

APORTACIÓN:
jornada completa, 45 euros

INFORMES e INSCRIPCIÓN ANTICIPADA:
Miriam, 635 856 228
masiasanagustin@gmail.com

FERIA ESOTÉRICA Y ALTERNATIVA

Del 10 al 25 de este mes vuelve el gran evento en Nuevo Centro



Bindi

a partir del 10 de junio en la plaza interior del centro comercial Nuevo Centro podrás visitar la 19ª edición de la Feria Esotérica, Espiritual y Alternativa que se realiza anualmente en fechas cercanas al solsticio de verano y la mágica Noche de San Juan. Unas fechas extraordinarias y un entorno privilegiado hacen que ese evento sea cada año más transitado. Habrá una veintena de stands asistidos por expertos de todas las especialidades del mundo esotérico y alternativo: tarot, quiromancia, péndulo, reiki, fotografía del aura, terapias con organitas, cartas astrales, terapias con minerales,

estudios de numerología...

Además, se realizarán talleres y conferencias gratuitos, con inscripción previa al ser plazas limitadas.

Conferencias

- Desbloques del campo energético humano.
- Sanación psíquica y espiritual. Las claves para entender un curso de milagros.
- Organites- dispositivos cuánticos.
- Interpretación de los sueños.
- Reiki pleyadiano. Cómo limpiar el karma.
- Recupera el amor de tu pareja.
- Mindfulness metafísico.



- Numerología y el árbol de la vida. Cómo reconocer nuestras herencias a través de la cábala.
- Foto del aura.
- Radiestesia evolutiva.

Talleres

- Amor, pareja y prosperidad, ritual angélico de San Antonio.
- Cómo romper obstáculos en el amor.
- Feng shui dinero.
- Taller de decretos. Cómo

aprender a decretar.

- Taller método de desarrollo espiritual "Vive".
- Bienvenida Providencia Divina. Tiempo de ángeles de renovación.
- Cómo elegir el péndulo adecuado.
- Magia con velas y fases lunares.
- Feng shui para las relaciones de familia.

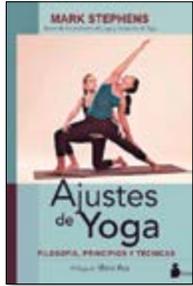
La agenda de actividades y ho-

arios será publicada en días previos en el Facebook como "Feria Esotérica, Espiritual y Alternativa de Valencia", también se enviará por correo electrónico a todas aquellas personas suscritas en nuestra base de datos o que lo hayan hecho a través del newsletter de nuestra página en internet, www.maykaybindi.com.

El horario será de lunes a sábado, de 10 a 21. [tm](mailto:info@maykaybindi.com)

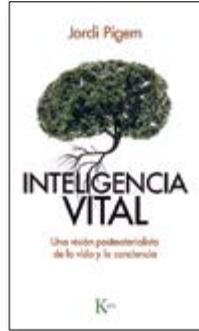
Información: info@maykaybindi.com





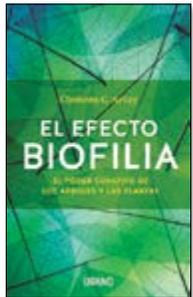
Ajustes de Yoga
Mark Stephens
Sirio

Aborda la filosofía de la práctica del yoga y muestra los toques sensibles que concientizan y mejoran la postura, los siete principios manuales y los veinticinco sistemas más efectivos de orientación táctil. Se trata de un recurso de incalculable valor para profesores de yoga, entrenadores y estudiantes avanzados.



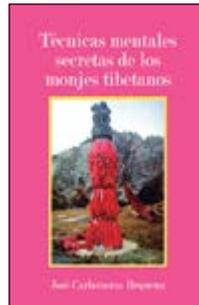
Inteligencia vital
Jordi Pigem
Kairós

Esta "visión postmaterialista de la vida y la conciencia" invita a un nuevo modo de entender la vida, la inteligencia y la conciencia, vinculando las ciencias de la mente con la nueva biología. En otras cosas, muestra que lo que guía a los organismos no es la supervivencia sino la autorrealización.



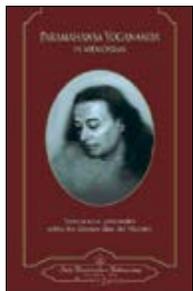
El efecto Biofilia
Clemens G. Arvays
Urano

Una obra revolucionaria e inspiradora sobre el poder terapéutico y curativo de los espacios naturales. Basada en los últimos descubrimientos científicos, propone ejercicios de meditación y visualización, y sigue tendencias como el retorno a la vida sana y natural, el senderismo, la neuropsicología y la medicina holística.



Técnicas mentales secretas de los monjes tibetanos
José Carboneras Requena
Portal de Autores

Un viaje por el mundo de la energía de estos monjes, su filosofía y técnicas para alcanzar estados de conciencia tan personales y únicos que solamente unos cuantos expertos de estas comunidades pueden llegar a adquirir con entrenamiento y modo de vida.



Paramahansa Yogananda In memoriam
S.R.F.
Self-Realization Fellowship

Crónica de los últimos días del célebre autor de "Autobiografía de un yogui", Paramahansa Yogananda, considerado el padre del yoga en Occidente, basada en testimonios de primera mano que efectuaron algunos de sus discípulos cercanos.



El trauma visto por los niños
P. Levine y M. Kline,
Elefthería

La aplicación práctica de "primeros auxilios emocionales" en las secuelas de heridas y traumas emocionales en los niños. Escrito para un público general con capítulos específicos que resultarán de especial interés para padres, educadores y profesionales de la salud.

CONÓCETE A TI MISMO.

Encuentro en la naturaleza, en Segart (Valencia) del 21 al 24 de julio. Aunque algunas veces hayamos sentido que estamos malgastando nuestras vidas, que no tienen sentido, que vivimos con demasiados conflictos y confusión, lo cierto es que la vida tiene gran belleza y significado si aprendemos a observar con claridad lo que somos. Lo que ocurre en nuestras relaciones y cuáles son los valores que pueden aportar paz y felicidad. Dirige: Elvira P. Aparicio (psicóloga, psicoterapeuta). Info: Merche, 657 147 295 merche.chicote@ono.com

CÍRCULO ATLANTE MAYO.

Día 3, charla "La Cábala", por Francisco Beneyto, día 4; Taller de Armonización Personal, por Moisés Salvador; día 14, taller "La Cábala", por Francisco Beneyto. 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

LLIBRERIA ARCANA.

¡Visita nuestra tienda online! www.llibreriaarcana.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 junio: domingo 26, taller sobre la Ley de la Atracción, con Mayar (jueves 23, charla-presentación). C/ Quart, 52, bajo, 46001 Valencia, 963 922 057, www.llibreriaarcana.es, arcana@llibreriaarcana.es

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris (Valencia) habrá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 8, "Los ingredientes de una nutrición óptima para el alma"; el 22, "El poder sanador del amor espiritual"; el 29, "Superar las dependencias sutiles". El 16, conferencia especial "El viaje de la cabeza al corazón", por Marta Matarín, del equipo de Coordinación Nacional, en el salón de actos Cajamar. Paseo de la Alameda 34. Valencia. 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

TUTORÍAS DE BIOINGENIERÍA CUÁNTICA.

2 y 16 de junio de 17.30 a 19.30 en C/ Muñiz de Alba 5 - 7. Precio: 30 € al mes. Confirmar asistencia en el 679 320 928.

MEDITACIÓN Y AUTOCRECIMIENTO.

3 de junio de 18.30 a 20, en C/ Muñiz de Alba, 5 - 7 Donativo: 5 €. Confirmar asistencia en el 679 320 928.

ESCUELA TANTIEN.

Abierta inscripción al ciclo 2016- 2018 de Formación de Profesores de Chikung, Director, Félix Castellanos y Dr. Wang Xiajun. Calle Beniopa 1, Valencia. info@escuelatantien.com, www.escuelatantien.com

CONGRESO DE YOGA DE LA COSTA DEL SOL

23 - 25 de septiembre 2016

Palacio de Congresos, Ferias
y Exposiciones de Marbella



FABIÁN MONTES DE OCA
VÍCTOR M.

TIAGO ROCHA
FERMÍN SUÁREZ...

Y MÁS DE 30 PROFESORES
Y ARTISTAS DEL YOGA

ORGANIZAN



revista
tú mismo

PATROCINAN



www.congresosdeyoga.com

contacto: info@tu-mismo.es