

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 107

JULIO 2016



LA EXPERIENCIA
DEL MINDFULNESS

CONSTELACIONES
DEL ESPÍRITU

EL MAESTRO Y
EL DISCÍPULO

JORDI PIGEM

FILÓSOFO Y ESCRITOR, EN SU ÚLTIMO LIBRO EXPLICA CÓMO LA VIDA ES INTELIGENCIA Y AUTORREALIZACIÓN, Y A PARTIR DE LOS NUEVOS DESCUBRIMIENTOS DE LA CIENCIA, ES POSIBLE CONSIDERAR UN NUEVO MODO DE RELACIÓN DEL HOMBRE CON LA NATURALEZA Y EL COSMOS.

esencial
Centro de Salud y Herbdietética

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

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,
MASAJE METAMORFICO y REFLEXOLOGIA PODAL,
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
Aarón Andreo
Emi Zanón
Raquel Cabo

En Internet
www.tu-mismo.es
Ginés S. Álvarez Lier

Redes sociales:
Facebook:
RevistaTuMismo
Twitter: RevistaTuMismo
Gadiel Álvarez Lier

Departamento
Comercial
Contacto: 963 366 228,
652 803 027,
info@tu-mismo.es

Impresión
Set i Set Gràfiques

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



Sumario #107
Julio 2016

08
TERRENOS NUTRICIONALES

16
NACER A CADA INSTANTE

22
NUEVAS CONSTELACIONES DEL ESPÍRITU

28
LA COSTA DEL SOL, CAPITAL DEL YOGA

bienestar	la otra realidad
04 LA EXPERIENCIA DEL MINDFULNESS.	24 EL MAESTRO Y EL DISCÍPULO.
06 VIVENCIA MINERAL.	
soma	redes
10 ENDODONCIA O EXTRACCIÓN.	26 EDUCACIÓN EMOCIONAL.
12 LA TOTALIDAD DEL SER HUMANO.	
interiores	30 tiempo libre 31 el escaparate
20 DENTRO DE 25 AÑOS.	

LA EXPERIENCIA DEL MINDFULNESS

Favorecer la paz interior

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



En promedio rondan por nuestra cabeza de 5 a 6 pensamientos por minutos, de los cuales la mitad de ellos nada tienen que ver con lo que estamos haciendo en el momento, pueden ser agradables, neutros, recuerdos, asociaciones inconscientes, algo que nos preocupa, o bien pueden surgir como pensamientos intrusivos, es decir, pensamientos imaginarios que se crean en nuestra mente de manera obsesiva y reiterativa sobre lo que hemos hecho, como nos comportamos con los otros, nuestro trabajo, etcétera. Se diferencian de la preocupación normal en que ésta es de carácter más bien reflexivo sobre un suceso concreto y real, en cambio el pensamiento intrusivo tiende a ser negativo, exagerado o catastrófico, lo que lleva a producir angustia y ansiedad.

Por ejemplo, si nos hemos equivocado en algo y hemos perjudicado a alguien, puede ocurrir que la situación nos venga constantemente a la mente, no pudiendo dejar de pensar en ello día tras día. Si podemos

hablar con la persona afectada, lo más probable es que se acaben los pensamientos reiterativos; o bien, si reflexionamos pensando en la forma de subsanar el daño o, simplemente, que todos tenemos derecho a equivocarnos, teniendo el cuidado de intentar no repetir el error, lo más probable es que finalmente nos quedemos en paz con nosotros mismos. Sin embargo, hay periodos de la vida en que este tipo de pensamientos se hace obsesivo, incluso llegamos a imaginar que la misma situación se volverá en contra y de manera catastrófica, causando estrés y en el peor de los casos, ansiedad crónica o depresión. Con recursos provenientes del yoga o técnicas de psicoterapia se pueden controlar estos pensamientos intrusivos; no obstante, la gran revolución que ha experimentado la psicología en las últimas décadas es la integración del mindfulness como método terapéutico para favorecer la paz interior.

Mindfulness es una palabra inglesa que intenta traducir *“la experiencia de conciencia plena en el momento presente”*, proveniente de la

milenario meditación budista vipasana. Seguramente todos hemos vivido alguna vez cierto tipo de experiencia de atención plena en la vida cotidiana, como en esos momentos en los cuales nos hemos concentrado conscientemente en algo, con la mente quieta, sin la intromisión de pensamientos y como si el tiempo se hubiese detenido. Para practicar la meditación mindfulness se requiere de concentración y de una atención profunda en el momento presente; como explica M. Teresa Miró en su artículo en Mindfulness y Psicoterapia, *“la concentración es como una lente que hay que pulir y limpiar para facilitar la visión”*.

Al principio la respiración es el anclaje que nos ayuda a entrenar la atención plena: consiste en centrar la atención en la sensación del roce del aire, a medida que entra y sale de la nariz, dejando que la mente repose sin intención predeterminada y sin esfuerzo, en un simple “estar” presente. Simultáneamente nos podemos centrar en las sensaciones del abdomen expandiéndose y contrayéndose, al entrar y salir el aire.

Ineludiblemente vendrán los pensamientos a nuestra mente; los dejaremos pasar como nubes pasajeras, sin identificarnos con ellos, sin responder emocionalmente, observándolos de forma neutral; luego volvemos a anclar la atención en la sensación de reposo, en el aquí y en el ahora, en el “estar” en el momento presente.

Durante la experiencia de atención plena sentiremos por segundos como si estuviésemos suspendidos en un vacío; si la atención se desvía y va a otro pensamiento, lo aceptamos sin juzgarnos y simplemente volvemos a llevar, tranquilamente, nuestra conciencia a la respiración, sin sentirnos mal o culpables por habernos distraído. Con la práctica, poco a poco la mente se irá acostumbrando a permanecer en la respiración sin mayor esfuerzo, para luego pasar a concentrarnos en las sensaciones internas y en nuestra interioridad más subjetiva, sin un pensamiento conceptual de por medio. Del mismo modo, con la experiencia nos iremos haciendo más conscientes del simplemente “estar” en el reposo del aquí y el ahora, sin buscar ningún propósito, sin esperar ningún resultado, simplemente “estar”. Descubrimos así que la experiencia meditativa se fundamenta en la atención plena en el momento presente, la apertura a la experiencia, la aceptación, dejar pasar y la única intención –si se puede llamar así– sería la de simplemente “ser” en ese “estar” que acabamos de describir.

La práctica meditativa desarrolla la ampliación de la conciencia, permitiéndonos –como expone Miró– *observar la experiencia en su desnudez donde la conciencia se comporta como un espejo, el espejo refleja la imagen que se le presenta y nada más. No añade nada de su parte. No tiene sesgos.* De esta forma se favorece una mayor objetividad de la propia experiencia interna. La meditación también desarrolla

la capacidad de concentración de la mente y consecuentemente experimentamos un mayor grado de serenidad. El permanecer serenos también nos lleva a comprender mejor tanto la propia realidad interior como los acontecimientos que conforman la realidad externa. De modo que la relajación ocurre como consecuencia, pero no es el fin en sí mismo de la meditación mindfulness.

La atención plena, como explica Miró, va creando una sensación única en la conciencia: *“La sensación de que hay un testigo que ve lo que realmente está pasando en el teatro de la mente momento a momento. Es una sensación energética de lucidez que resulta distinta del pensamiento consciente. El pensamiento consciente recurre a los conceptos y las palabras e inicia procesos de comparación y calibrado. La atención plena, en cambio, sólo nota lo que hay en la mente en este mo-*

mento”. Es decir, nos permite, llegar a captar la realidad, al tiempo que darnos cuenta de cómo nuestra mente deforma esa realidad.

La constancia en la práctica meditativa es fundamental, sólo la constancia de esa actitud de “estar” de manera consciente en el presente, sin la búsqueda de ningún objeto en particular que no sea el de “ser” en el permanecer, nos llevará a descubrir sus beneficios, entre los cuales encontramos una mayor autorregulación del foco de atención de nuestra mente –pensamientos, sentimientos, emociones–, una mayor comprensión, aceptación e integración de nuestros aspectos internos disociados, la clarificación de nuestros valores y la relajación.

Os invito a practicarla, transformando la meditación en un hábito más de vuestra rutina cotidiana. ¡Les deseo a todos que disfruten de un muy feliz verano! 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)

VIVENCIA MINERAL

*Primer contacto
con el universo
de las piedras
y comienzo
del amor
a la tierra*



Carla Iglesias
Aqua Aura

desde hace muchos años una profunda atracción hacia los minerales me ha unido a ellos de forma mágica en mi vida. Hoy comparto con vosotros, queridos lectores, cómo fue esa primera vez en que ellos abrieron las puertas de su maravilloso universo. Ojalá os guste.

Tenía once años y concurría a una escuela Waldorf. De repente, mi vida cambió. En una clase de "mineralogía" un maestro llamado Blaich nos enseñó una piedra esférica, marrón, áspera, de unos 7 cm de diá-

metro, indicando que la agitáramos al lado del oído. El silencio se extendió por la sala, donde estábamos veinticinco niños colocados en semicírculo. Poco a poco, fueron cambiando nuestras caras a medida que íbamos descubriendo que ese mineral era hueco y que en su interior había líquido.

Después de pasar por todas las manos, el mineral fue retirado, lavado y colocado sobre una pequeña toalla blanca. El maestro nos enseñó un martillo, con mango de madera y cuerpo de metal; por su lado más afilado, con suma precisión, dio un golpe seco y retiró

la piedra, escondiéndola de la vista de toda la clase.

El maestro Blaich –con sus más de 1,90 metro de estatura, ojos azules y grandes cejas canosas– cerró sus ojos y respiró profundamente... para "oler" la toalla que había puesto debajo del mineral. Acto seguido nos pidió que nos pasáramos ese paño y que, como él había hecho, comprobáramos a que olía.

Nuestros comentarios fueron los más diversos: "huele a prehistórico", "a museo de ciencia", "a tierra mojada"... De improviso un compañero hizo un nuevo comentario, afirmando que lo que olía era el agua que había caído a la toalla al romperse la piedra.

Todos nos quedamos estupefactos al escuchar la siguiente frase: "Si había agua dentro del mineral, es una geoda de amatista

y esa agua le da la vida". ¡Dios mío! Era increíble, igual que una mujer cuando tiene en su vientre un bebé.

Los siguientes cinco minutos fueron los más largos que recuerdo, cuando el maestro nos pasó una de las mitades de la piedra para que la viéramos... y me fue difícil aguantar la curiosidad hasta que llegó a mis manos ese trozo resquebrajado, lleno de puntas diminutas y brillantes de color morado.

Aprendimos que, debido a la cantidad de minerales que contiene el agua del interior de la piedra, se cristalizan pequeños triángulos, formando los "picos naturales" de la amatista.

A partir de ese día yo descubrí mi vocación, mi gran amor por la tierra y por los minerales. También la magia de la geometría sagrada.

Así, poco a poco, he formado mi concepto de cómo aprender de un mineral:

sintiendo,
amando la tierra,
conectándonos y dejándonos llevar por la magia que nos enseña ese maravilloso mundo.

Al final de aquella clase magistral se regalaron las dos mitades de esa geoda y me llevé mi pequeño tesoro como recuerdo de uno de los días más importantes de mi infancia.

Os doy las gracias por compartir este pequeño capítulo de mi vida, deseando a todos un feliz verano y que podamos seguir creciendo juntos en este maravilloso mundo que es la gemoterapia.

¡Hasta septiembre! tm

www.aqua-aura.es
y en Facebook

AQUA URA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos
tus ideas
con las piedras



NO CERRAMOS
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

TERRENOS NUTRICIONALES

Alimentación inadecuada, contaminación y estrés, causantes de estados de salud desequilibrados



Olga Lava Mares
Bioingeniera, Kinesióloga y
Formadora de Terapeutas

Existen siete estados nutricionales clasificados según sus desequilibrios, provocados en la mayoría de los casos por una alimentación inadecuada, la contaminación y el estrés. Estos *terrenos nutricionales* son los siguientes:

Terreno Carenciado. Es un estado metabólico en el cual la carencia de ácidos grasos esenciales es significativa. Su papel es fundamental en la estructuración de las membranas celulares, por ello se necesitan

en cantidades importantes, sobre todo en los tejidos nerviosos y cerebrales. Este terreno se caracteriza por un sistema inmunitario debilitado, alergias, asma, trastornos cutáneos, trastornos hormonales femeninos y trastornos otorrinolaringológicos.

Terreno Hipoglucémico. Se origina por un consumo excesivo de carbohidratos de asimilación rápida, especialmente el azúcar blanco, pasteles, bollería, refrescos y productos envasados. Suele provocar sobrepeso, diabetes, dolores de

cabeza, vértigo, cansancio, astenia, nerviosismo e hiperemotividad.

Terreno Ácido Desmineralizado. Lo suele generar el consumo excesivo de alimentos acidificantes del organismo asociado a la falta de ejercicio físico y al estrés. El organismo moviliza sus reservas alcalinas para neutralizar el exceso de acidez, lo que provoca la eliminación de una gran cantidad de oligoelementos y minerales básicos. Favorece la aparición de caries dentales, procesos inflamatorios, calambres, molestias reumatológicas,

gicas, cansancio crónico, y menos resistencia al esfuerzo, fragilidad músculo-tendinosa e irritaciones en las mucosas.

Terreno Neuro Distónico. El organismo se ve afectado y en ocasiones desbordado por los influxos del sistema nervioso central. Son personas cuya emotividad afecta a nivel orgánico con dolores, astenia, taquicardia, y a su vez estos síntomas generan importantes cuadros de ansiedad. Aparecen trastornos del humor, agotamiento nervioso, falta de confianza, alteraciones del sueño. Todo esto favorecido por tensiones a nivel personal, familiar o laboral.

Terreno Baso Colítico. Es el resultado de un desequilibrio en la flora intestinal y un aumento de la flora de putrefacción (sobre la flora de fermentación), lo que genera trastornos digestivos y hepáticos que se traducen en digestiones lentas o difíciles, sensación de hinchazón de vientre, gases, sobrecarga hepática, y en ocasiones presencia de hongos (cándidas) y bacterias patógenas.

Terreno Intoxicado. Se debe normalmente a un excesivo consumo de carne roja, grasas saturadas, azúcares, café, alcohol, tabaco, metales pesados, contaminación ambiental, etcétera. En este caso los mecanismos de eliminación del organismo se colapsan y están limitados, favoreciendo una acumulación de residuos, con la consecuente aparición de hipertensión, elevación del colesterol, ácido úrico, trastornos cardiovasculares.

Terreno Oxidado Degenerativo. La mala gestión de los residuos genera una producción de radica-

les libres, pequeñas moléculas muy reactivas y altamente nocivas para el organismo si están en exceso. El consumo regular de toxinas químicas (abonos, pesticidas), el uso de excitantes (alcohol, tabaco) y la exposición a radiaciones ionizantes son los factores más propicios para la aparición de los radicales libres. Esto provoca un envejecimiento prematuro, fenómenos degenerativos celulares, trastornos cardiovasculares y alteraciones reumáticas.

¿Cuál sería la mejor estrategia a seguir para aquellas personas que están padeciendo algunos de estos síntomas? En mi opinión, el primer paso es un estudio adecuado del terreno nutricional, realizado con el programa lomet, fruto de las investigaciones llevadas a cabo por Laboratorios Nutergia, especializados en complementos alimentarios

desde hace 20 años. El segundo paso es desintoxicar el organismo para luego reestructurar el terreno, y gracias al test kinesiológico podemos averiguar las necesidades específicas en micronutrientes (ácidos grasos, oligoelementos, antioxidantes, vitaminas) de cada paciente, la dieta más recomendable, los alimentos que provocan intolerancias, etcétera. Si a esto le añadimos unas normas básicas de higiene de vida como hacer deporte suave, beber abundante agua, pasar tiempo en contacto con la naturaleza y mejorar la autoestima, tendremos el éxito asegurado. tm

En la consulta de Olga Lava puedes revisar todos estos temas en una sola sesión, sólo tienes que pedir cita en el 679 320 928. Más información: www.olgalava.com

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS



Bioingeniería Cuántica
Kinesióloga - Biomagnetismo
Flores de Bach - Aromaterapia
Homeopatía - Fitoterapia
Estudio del Terreno Nutricional
Test de Intolerancias Alimentarias

PRÓXIMOS CURSOS

Taller de Test Alimentos - 16 y 17 julio
Intensivo de Kinesióloga - 1 al 5 agosto





CLASES REGULARES

Yoga - Espalda Sana
Meditación - Autocrecimiento
Tutorías de Bioingeniería Cuántica

www.olgalava.com - 679 320 928

ENDODONCIA O EXTRACCIÓN

*La decisión
del paciente.
Última parte*



Mar Tarazona
Colegiado Nº 1794

Si con todas las terapias anteriores (ver edición del mes anterior) no deja de doler el diente, entonces tenemos que tomar una decisión: endodoncia o extracción.

Nosotros como terapeutas podemos aconsejar, evaluando todos los datos y la situación personal, así como los riesgos de salud, pero

es el paciente el que debe tomar la decisión. Si se inclina por la endodoncia, hay que avisarle que en el momento que su sistema inmunológico se vea comprometido o debilitado, su riesgo de desarrollar problemas serios de salud aumenta y los ataques al sistema inmunológico son algo muy frecuente.

Hay que comprobar siempre el estado oral de un paciente cardíaco,

ya que hay estudios que demuestran la relación entre la presencia de dientes con tratamiento de conductos y la propensión a tener enfermedades cardíacas y un mayor riesgo de ataque cardíaco. El diente tratado con endodoncia libera patógenos y toxinas al sistema venoso (y linfático) de la mandíbula, y las arterias coronarias son las primeras arterias ex-

puestas. Las endodoncias y otras infecciones crónicas están prácticamente siempre detrás de una importante disminución de los niveles de vitamina C (y otros antioxidantes) en el organismo.

El tratamiento de cualquier paciente con cáncer y/o enfermedades crónicas degenerativas estará especialmente reforzado por la eliminación adecuada de las endodoncias ya que esta actuación nos puede ayudar en el alivio de los síntomas y ralentizar la progresión de la enfermedad.

Además de las enfermedades cardíacas, puede haber problemas hepáticos, renales y de la vesícula. Artritis, enfermedades reumáticas y articulares son casi la norma entre las personas con dientes muertos en sus bocas. El síntoma más común es el dolor de cabeza y cuello, puede variar desde cefa-

leas leves y migraña hasta neuralgia del trigémino.

Los dientes desvitalizados en la arcada superior a menudo se asocian con sinusitis. También hay relación con trastornos neurológicos y enfermedades autoinmunes, con problemas en ojos y en oídos, con el tiroides, etcétera.

Cada vez más dentistas, médicos y profesionales de mentalidad holística comienzan a entender que muchas de las enfermedades y males previamente "incurables", para los cuales no hay una causa convencionalmente reconocida, pueden mejorar radicalmente o resolverse completamente al extraer un diente (o dientes) a los que se les ha realizado una endodoncia y al limpiar adecuadamente las cavidades dentales que quedan después de la extracción.

La ubicación del diente, los tipos

de microorganismos en su interior y la naturaleza de la composición genética de la persona determinan las áreas de enfermedad encontradas clínicamente. La única cosa cierta es que si usted está enfermo debe examinar cuidadosamente todos los dientes no vitales, con endodoncia o no.

Para finalizar, no podemos ser tan cerrados y pensar que vamos a extraer todos los dientes con endodoncia y vamos a curar todas las enfermedades. Eso es igual de malo como decir que los dientes endodonciados no pueden causar ningún problema. Tenemos que evaluar a cada persona objetivamente y luego llegar a una conclusión razonable, siempre pensando en la salud general. 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

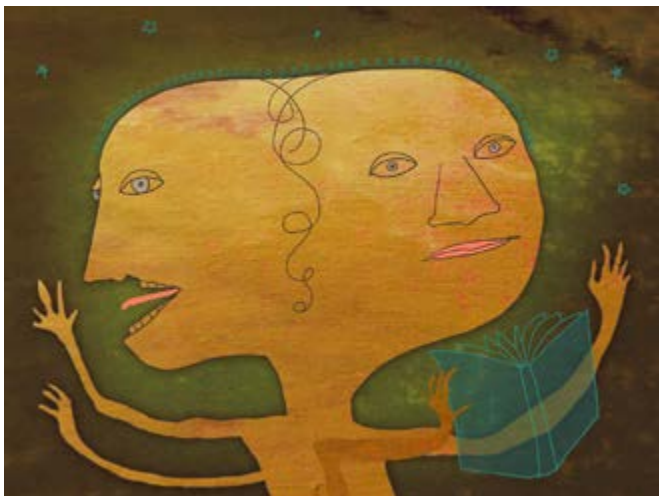
Consulta
PROMOCIONES

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.



LA TOTALIDAD DEL SER HUMANO

*El andrógino
o la conjunción
mítica
de los sexos*



Aarón Andreo

Historiador del arte,
Profesor de taichi y chikung
Escuela Tantien

En la mayoría de las religiones podemos encontrar una energía primordial única, llamada Dios, Brahman, Nirvana, Tao, el Uno, el Mundo de las Ideas... que en el momento de la creación da lugar al dualismo, generalmente luz y oscuridad. Estos opuestos son complementarios y a su vez excluyentes. Sobre todo, desde el punto de vista oriental debemos considerar estas energías como fuerzas receptoras y creativas, dos aspectos que pertenecen al mismo poder, que deben permanecer en equilibrio y armonía. La unidad de estas dos energías, la unión de lo

femenino y lo masculino, el cielo y la tierra, da como resultado la figura del andrógino. Se trata de un concepto antiguo y universal para representar la totalidad, la coincidencia de los contrarios, o como lo denomina Mircea Eliade, la *coincidentia oppositorum*, que simboliza la perfección de un estado primordial, un símbolo para expresar autonomía, fuerza y totalidad.

La ambivalencia de la divinidad, ese estado donde coexisten dos estados diferentes, constituye un tema que se encuentra en toda la historia religiosa de la humanidad. Los dioses se presentan a veces benévolos o terribles, además lo

sagrado atrae al ser humano, pero también causa pavor.

En la mitología la mayor parte de las divinidades de la vegetación y de la fertilidad son bisexuadas o comportan rasgos de androginia. En ciertos casos, las divinidades agrícolas son consideradas un año como varones y como hembras al año siguiente, además pueden hallarse rasgos de androginia tanto en dioses como en diosas. La bisexualidad se coloca entre los atributos de la divinidad, los seres divinos neutros o femeninos engendraban por sí solos.

Dionisos era el dios bisexuado por excelencia, aunque existen otros como Atis, Adonis, Cibeles o

Zerván, el dios iranio del tiempo infinito que era andrógino. Tuisto, el primer hombre de la mitología germánica, era también bisexuado, al igual que Lan Caihe, uno de los Ocho Inmortales de la mitología china, y en otras religiones aparece la diosa barbuda o el joven afeminado, y el Dios Moribundo que aparece en los cultos antiguos de la Magna Mater. En la mitología hindú tenemos a Varuna, el Dios cósmico, soberano universal, dios del cielo estrellado, dios de los mil ojos, etcétera, que es un dios ambivalente. Y las uniones de Shiva y Shakti, o el Dios Celeste Dyaus y con la Madre Tierra Prithvi.

La androginia, que simboliza la perfección de ese estado primordial, no está limitada únicamente a los seres divinos. Los ancestros míticos de la humanidad son también andróginos. Varios midrashim (método de interpretación crítica de un texto bíblico, dirigido al estudio o investigación que facilite la comprensión de la Torá) presentaba a Adán originalmente andrógino/bisexuado. El Adán terrestre no era sino una imagen del arquetipo celeste, por tanto él también era andrógino. Dios cortó verticalmente al ser bisexuado haciendo de uno un varón y del otro una mujer. El amor es, entonces, la búsqueda del otro porque sin el otro uno permanece como medio ser.

El término andrógino fue mencionado por primera vez por Platón, en su obra "El Banquete" menciona a un ser especial que reunía en su cuerpo el sexo masculino y el femenino y/o masculino-masculino y femenino-femenino. Según cuenta el mito, los seres humanos tenían formas redondeadas: la espalda y los costados

colocados en círculo. Contaban con cuatro brazos, cuatro piernas, dos rostros y una sola cabeza. Tales cuerpos resultaban muy vigorosos y estos seres concibieron la idea de intentar invadir el monte Olimpo, lugar donde viven los dioses, y Zeus al percatarse de esto les lanzó un rayo para debilitar a los seres humanos, quedando éstos divididos. Desde entonces los humanos tuvieron que caminar sólo con dos piernas, y se dice que el hombre y la mujer andan por la vida buscando su otra mitad (sea hombre o mujer).

Por otro lado, el andrógino espiritual es un estado que implica la totalidad del ser humano, físico, emocional y espiritual. El deseo de recobrar esta unidad perdida es lo que empuja al ser humano a concebir los opuestos como los aspectos complementarios de una

realidad única. Superar los contrarios es un leit motiv de la espiritualidad oriental. Por la reflexión filosófica y la contemplación, o por las técnicas corporales y las meditaciones se llega a trascender las oposiciones, incluso a realizar la coincidentia oppositorum en su propio cuerpo y en su propio espíritu. La dualidad no tiene sentido ni razón de ser más que en el mundo de las apariencias, en la existencia profana y no iluminada. En una perspectiva trascendental, lo masculino y lo femenino son tan ilusorios y relativos como las demás parejas de contrarios.

Por desgracia, este símbolo se degrada en el siglo XX, el andrógino pasa a significar únicamente un hermafrodita, donde los dos sexos coexisten anatómicamente y fisiológicamente. 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

CURSO 2016/17 SINTAGMA



QUIROMASAJE Y
TÉCNICA MANUAL SUPERIOR



KINESIOLOGÍA

INTEGRATIVA - KINEKEN



HERBODIETÉTICA

ANATOMÍA Y FISIOPATOLOGÍA HUMANAS
NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y FITOTERAPIA
CRITERIO NATURISTA



OSTEOPATÍA

ESTRUCTURAL I - ESTRUCTURAL II - VISCERAL
ACTIVADOR NEUROLÓGICO
CRANEOSACRA + BIOENERGÉTICA



SINTAGMA
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8. 46008 Valencia.
Tel. 96 385 94 44 / 601 144 044
correo@escuelasintagma.com
www.escuelasintagma.com

Inicio Septiembre
¡Matrícula Abierta!

ESPECIALISTA EN ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN

TÍTULO UNIVERSITARIO PROPIO DE LA



Universidad
Europea
del Atlántico



C.E.M.E.T.C.

INICIO OCTUBRE

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

MATRÍCULA ABIERTA

SINTAGMA

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

Correo electrónico:
valencia@cemetc.es

Teléfonos:
963 859 444
601 144 044

www.cemetc.es



INICIO
OCTUBRE 2016



DURACIÓN
9 meses



MODALIDAD
Semipresencial



PLAN DE ESTUDIOS
Titulación propia de la
Universidad Europea Atlántico

NACER A CADA INSTANTE

"Necesitamos una reconciliación de la inteligencia con la vida". Con esta propuesta, Jordi Pigem, filósofo y escritor, pone luz sobre la idea de establecer nuevos vínculos con la naturaleza y el propio ser humano. Un punto de inflexión tras un trauma que sufrió Occidente en sus raíces y ahora, desde la ciencia, parece llegar a su fin

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Me equivoco si afirmo que tus palabras invitan a una reconciliación del hombre con todo lo que le rodea, ¿dejar atrás la alienación en que vive por haberse fragmentado?

-La escisión entre la vida y la inteligencia, entre el cuerpo y la mente, entre la naturaleza y la cultura, es el trauma originario de la cultura occidental. Se manifiesta en tres rasgos especialmente acentuados en las culturas de raíz judeocristiana: el miedo a la muerte, la incomodidad ante la sexualidad y la actitud colonial ante la naturaleza. La cultura occidental, acaso más que ninguna otra, históricamente ha querido distanciarse de la naturaleza y de la vida. Una consecuencia de ello es la sensación contemporánea de atomización y fragmentación: sabemos más que nunca, pero nuestro conocimiento a menudo carece de coherencia y de perspectiva global. Otra consecuencia es el hecho de que la cultura contemporánea a menudo carece de arraigo en la realidad viva del mundo, porque el modelo de conocimiento imperante intenta reducir la vida y el conjunto de la realidad a mecanismos y abstracciones. Necesitamos una reintegración del conocimiento, una reconciliación de la inteligencia con la vida, y una

nueva relación con la naturaleza, con el cosmos, con la sociedad y con nosotros mismos.

-Sostienes que lo que guía a los organismos, en general, no es la supervivencia, sino aquello que les apetece. ¿Una pulsión sana, por decirlo de alguna forma?

-En la naturaleza hay competición, pero siempre se da en un marco mucho más amplio de cooperación, sin la cual los ecosistemas se colapsarían. La competición en la naturaleza no busca el monopolio o el genocidio, sino el equilibrio. Pero desde nuestro ego que se siente aislado, atomizado, enfrentado a la vida, todo se ve a través de las lentes de la competición y la supervivencia. Una y otra vez, documentales que muestran animales expresando libremente su propia naturaleza invocan sin ninguna justificación la idea de supervivencia: vemos seres magníficos haciendo lo que más les apetece y oímos que todo es una lucha incesante por vivir un día más. Si nosotros en invierno querríamos ir a lugares cálidos, por una cuestión no de supervivencia sino de apetencia, ¿por qué no puede haber una inclinación semejante en las aves migratorias? Todo ser se orienta hacia lo que contribuye a su autorrealización, fluye hacia lo que apetece a su

naturaleza: la bacteria hacia el nutriente, la planta hacia la luz, el ave hacia el buen clima. La apetencia, la tendencia a satisfacer las inclinaciones naturales, es lo propio de todos los seres vivos. ¿Cuántas veces has hecho algo realmente para sobrevivir? Cuando comes o duermes, ¿lo haces para sobrevivir o porque te apetece? ¿Por qué habría de ser distinto con otros seres vivos? Podemos buscar la supervivencia en situaciones de emergencia o de gran privación, pero en circunstancias normales cada ser sigue sus inclinaciones naturales, su apetencia.

-¿Llegaremos a considerar la naturaleza como una potencial mentora de nuestro desarrollo, en lugar de un objeto a explotar? Por ahora, todo indica que estamos lejos de ese ideal que apuntas en tu libro.

-Ver a la naturaleza como maestra y modelo es una de las claves de una joven disciplina, la biomimética, que estudia la inteligencia y creatividad de la naturaleza a fin de diseñar materiales, procesos y estructuras más eficientes y más llenos de vida. Por ejemplo, se ha comprobado que el hilo de la tela que teje la araña es, en relación con su peso, cinco veces más resistente que el acero. Y a la vez mucho más flexible y



"La vida es inteligencia y autorrealización", afirma Pigem.

Quién es

Doctor en filosofía, fue profesor y coordinador del Área de Filosofía del Masters in Holistic Science del Schumacher College (Universidad de Plymouth). Colabora con diversos medios de comunicación e imparte cursos y conferencias como profesor invitado tanto en universidades y foros públicos, como en el ámbito empresarial. Aborda contenidos relacionados con la filosofía, la sociología, el pensamiento ecológico y el necesario cambio de visión del mundo. Colabora también con diferentes fundaciones y onegés. En su reciente libro "Inteligencia vital. Una visión postmaterialista de la vida y la conciencia" (Ed. Kairós), Pigem propone un nuevo modo de entender la vida, la inteligencia y la conciencia.

está hecho en silencio, a temperatura ambiente, con la energía del metabolismo y sin generar residuos tóxicos. Leonardo da Vinci es un gran prisionero de la biomi-

mética, como lo es también Antoni Gaudí. En nuestro mundo al borde del colapso, la continuidad de la vida humana sobre la Tierra depende de que dejemos de ver la naturaleza como almacén de recursos y vertedero, y pasemos a verla como modelo y mentora. Estamos lejos de ello, sin duda, y también estamos cada vez más cerca. Porque vivimos en un mundo con mayores retos y oportunidades que nunca. Crece la oscuridad y a la vez crece la luz, en silencio. Vamos hacia un clímax del que puede resultar un mundo peor o un mundo mucho mejor, en el que la vida esté más llena de sentido. Si el mundo que nos rodea se decantará hacia un lado o el otro depende, en buena parte, de cada uno de nosotros. Si antes de nacer hubiéramos pedido encarnarnos en un mundo que fuera muy interesante, no nos habrían enviado a una época donde todo estaba claro. Nos hubieran dicho "ve a principios del siglo XXI, y ya verás como todo está por cambiar". Como en todo tipo de actividades, es necesario tener en cuenta a la naturaleza y poner las personas por delante de las cosas y las cualidades por delante de las cantidades.

-Tu definición de qué es un ser vivo, por favor.

-Vivir es nacer a cada instante. La vida es continua renovación. Eso es lo que hacen nuestras células, y eso deberíamos hacer nosotros si queremos vivir plenamente. Cada ser vivo es un mundo, un mundo de sensaciones a través de las cuales se orienta de manera inteligente. Porque donde hay vida hay inteligencia, y donde hay inteligencia hay vida.

-¿Todos los seres son sintientes porque la ausencia de neocórtex, el cerebro racional, no impide experimentar estados afectivos?

-Las piedras, por ejemplo, no son seres sintientes. Pero todos los seres vivos, ya desde los organismos unicelulares, son seres que tienen una noción de su entorno, que tienen algún tipo de sensación y de interioridad y que saben responder creativamente a nuevas situaciones. La Declaración de Cambridge sobre la Conciencia, firmada en 2012 por algunos de los mejores neurocientíficos, afirma rotundamente, desde la evidencia científica reciente, que no es necesaria la complejidad del cerebro humano para experimentar estados afectivos. Y añade que hoy es ya indiscutible que hay conciencia, como mínimo, en todo tipo de mamíferos y de aves.

-Cuestionas al neodarwinismo en sus postulados en cuanto al poder de los genes. El biólogo Bruce Lipton se ha hecho famoso por asegurar que la genética no controla la vida, y ha recibido fuertes críticas. ¿Qué hay de cierto en este debate?

-Lipton tiene razón en todo lo que critica del reduccionismo neodarwinista. Y en mucho de lo que afirma

sobre nuestra capacidad de transformación. Pero sus libros también incluyen afirmaciones muy aventuradas que personalmente no comparto. Prefiero quedarme en lo que hoy podemos afirmar sólidamente desde la ciencia. Que la genética no controla la vida debería ser hoy evidente para quien se tome la ciencia en serio. Los genes tienen funciones muy importantes, pero dependen del contexto del núcleo de la célula, que depende del contexto de la célula, que depende del contexto del organismo. Se los ha sobrevalorado enormemente. Creer que hay un programa genético que nos controla es hoy una creencia obsoleta, una superstición, tal vez atractiva para quienes querían que todo fuera mecánico y controlable, pero sin fundamento alguno en la evidencia científica. Como escribo en el libro, resumiendo una sección sobre este tema, creer que los genes son los protagonistas de la película de la vida es no haber entendido la película.

-Imagino la cara de algunos científicos si leyeran esa frase que citas: "La vida es la intervención continua de lo inexplicable".

-El espíritu científico requiere una mente abierta, dispuesta a renunciar a los propios prejuicios cuando son incompatibles con la evidencia. Hace cuatro siglos, la ciencia moderna nació con la convicción de que toda realidad puede reducirse a procesos mecánicos. Y durante tres siglos pareció que, efectivamente, todo lo que observamos en la naturaleza y en el cosmos podía explicarse a base de elementos materiales y leyes mecánicas. El universo se parecía cada vez más a una inmensa burocracia, toda llena de leyes y cifras. Lo que hoy vemos, si miramos con atención, es que el núcleo de la realidad habla el lenguaje de la imaginación, la creatividad y la intuición más que el de las leyes, fórmulas y conceptos. Y cuanto más ahondamos en el conocimiento de la vida, más vemos que desborda lo que podemos comprender. Cuantas más respuestas, más se multiplican las preguntas.

-¿Puedes explicar qué es el totalitarismo cibernético?

-Jaron Lanier, genial pionero de la informática que en su día acuñó la expresión "realidad virtual", se ha ido desencantando ante muchos de los desarrollos del mundo digital, y él mismo denuncia como totalitarismo cibernético el intento de reducir la realidad a los simples parámetros de la informática, haciéndonos creer, por ejemplo, que la mente no es más que un ordenador y que puede reducirse a dígitos y programarse. El filósofo Byung-Chul Han, en una línea similar, denuncia el "dataísmo", la creencia de que lo que más importa son los datos. Pues no. Lo que más importa en la vida no puede de ninguna manera reducirse a cifras o a dígitos. Creer lo contrario es un empobrecimiento de la

vida y de la mente. En el libro muestro, analizando el caso de los ordenadores que juegan al ajedrez, que las máquinas no piensan, solo calculan. Pueden calcular prodigiosamente a base de aplicar reglas fijas, pero nada entienden ni podrán nunca entender. Ahí no hay verdadera inteligencia. Un programa de traducción automática, incluso cuando acierta, nada entiende de lo que traduce. Hablar de "inteligencia artificial", como se hace hoy cada vez más, es un insulto a la verdadera inteligencia, que siempre tiene algo espontáneo y creativo y que nunca podrá ser imitada por las máquinas, por más tecnoutopías con las que quieran adormecernos.

-¿Y el Homo reciprocans y el Homo economicus?

-El Homo economicus es una fantasía creada en la mente de economistas que no entendían al ser humano ni al mundo real, que creían que las personas solo se rigen por criterios cuantitativos y abstractos, y que nunca se dieron cuenta de que la economía es un subsistema de la sociedad, que a su vez es un subsistema de la vasta red de relaciones que es la Tierra. El ser humano es por naturaleza mucho más cooperativo que competitivo. En una sociedad sana puede haber competición, como búsqueda de la excelencia en lo que uno hace y no como un pisar al otro, pero siempre dentro de un contexto más amplio orientado al bien común.

-En un capítulo de tu libro expones el aporte de Abraham Maslow y un mentor menos conocido, y ponderas las virtudes de la autorrealización. ¿Puede existir una economía que la sustente?

-En una sociedad sana, libre y vital, la genuina autorrealización de una persona no se hace a expensas de los otros, sino que contribuye a la autorrealización de todos: en la medida en que cada uno encuentra su camino, contribuye a que otros y otras encuentren el suyo. Podemos construir sistemas económicos y sociales que se basen en lo mejor y no en lo peor de la naturaleza humana, que proporcionen trabajo digno y con sentido al servicio del bien común. Pero ello requiere un profundo cambio de orientación y de valores. Una economía en sintonía con la vida ha de centrarse no en el crecimiento de los bienes materiales, sino en el crecimiento de las personas y de la vida: ha de ser una economía de la autorrealización.

-Algunas de tus reflexiones inducen a pensar que los humanos somos seres que huimos de la muerte sin disfrutar de la vida.

-El miedo a la muerte es proporcional al miedo a la vida, al no atreverse a vivir plenamente, al no atreverse a ser uno mismo. Hay miedo al vivir porque vivir es navegar en lo siempre nuevo. Ese miedo despierta la

sed de poder y de control, y una forma de creer que controlamos el mundo es reducirlo a lo mecánico y lo insensible. Pero ese reducir y ese controlar son espejismos que tarde o temprano se resquebrajan. Es lo que está pasando hoy con la crisis ecológica, que es solo un reflejo de nuestra profunda crisis cultural. Cuando a las personas moribundas se les pregunta qué faltó en sus vidas, la respuesta más habitual es que se arrepienten de no haberse atrevido a intentar realizar sus sueños, de no haberse atrevido a ser sí mismas. Una vida plena no se consigue acumulando cosas ni siguiendo recetas fáciles. Se consigue solo atreviéndose a seguir el propio camino.

-¿Cómo es el razonamiento circular que describes, formado por los conceptos de vida, inteligencia y autorrealización?

-En el libro muestro que donde hay vida hay inteligencia, y donde hay inteligencia hay vida. La vida y la inteligencia son inseparables. Esta inteligencia del organismo, está al servicio de su autorrealización, y por ello, donde hay autorrealización hay inteligencia, y donde hay inteligencia hay autorrealización. Lo podemos formular así: vida ⇔ inteligencia ⇔ autorrealización. La vida es inteligencia y autorrealización. tm

Olaya Miel ecológica

Sabores de Asturias

Castaños, brezos y eucalipto

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

DENTRO DE 25 AÑOS

*A propósito de
"Cuando yo no
esté", el programa
de Iñaki Gabilondo*



Emi Zanón

Escritora y comunicadora

dentro de veinticinco años, por poner una "deadline" —dice Iñaki Gabilondo al referirse a una fecha límite, siguiendo así las tendencias actuales de incorporar cada vez más anglicismos a nuestra rica lengua cervantina—, ¿cómo ve usted el futuro del planeta y los humanos?". Pregunta el reputado y admirado periodista a las mentes más célebres y avanzadas de nuestro planeta en el mundo de la investigación (medicina, ciencia, tecnología, robótica, sociología...) dentro

del contexto de un extraordinario programa que se ha empezado a emitir en marzo de este año en TV Canal #0, los jueves a las diez de la noche (y que quizá tú, lector, ya conozcas y disfrutes), y que el propio Iñaki ha titulado "Cuando ya no esté", dando una mirada maravillosamente esperanzadora hacia el futuro y contrarrestando así las distopías a las que el mundo del Séptimo Arte nos tiene acostumbrados.

Científicos como Weisman, Negroponte, Pérez-Breva (del MIT), Cordeiro (NASA), Cirac y otros han sido hasta el momento (no

sé cuántos programas más están previstos) los entrevistados que nos hablan de un mundo mejor. Nos hablan de grandes avances en la medicina que permitirá que vivamos más de 120 años con calidad de vida e incluso de la inmortalidad; nos hablan de un consumo educado (ya no comeremos animales), de un cambio de mentalidad: seremos más autocríticos y pasaremos del tener al usar; nos hablan de un gobierno mundial y de nuestra adaptación al cambio: seremos personas más abiertas y colaboradoras con los demás, más cosmopolitas, y que los naciona-

lismos tienen una vida muy corta. Nos hablan de un mundo hermosamente avanzado, limpio, telepático y con posibilidades ilimitadas. ¡Guau! ¡Qué felicidad!

Ignoro si Iñaki entrevistará —o habrá considerado hacerlo para completar así la mirada— a sabios y maestros espirituales, filósofos, educadores y científicos holísticos que nos hablen parejamente de la evolución de la conciencia, de espiritualidad, de amor, de la energía que mantiene al Universo unido y del cual formamos parte integrante, como los prestigiosos Deepak Chopra (médico cuántico y filósofo), John Hagelin (físico del CERN y candidato a la presidencia de EE.UU. por el partido "Natural Law Party", del que quizá hablemos en otro artículo), Joe Dispenza (médico quiropráctico), por citar algunos, pues sin esa mirada tendríamos una visión incompleta al centrarse en el avance tecnológico y social, sin considerar —como hasta ahora— que el hombre, el ser humano es mucho más que materia: es un cuerpo físico, es mente, emociones, una energía, un espíritu, una luz... o como queramos llamarle —el nombre es lo de menos—, que emite un campo electromagnético que interactúa con todos los reinos de la naturaleza y con el cosmos (¿recordáis en la película "Avatar" de qué manera

los nativos unían sus energías a la tierra y a los animales?) y que debe ser tratado y considerado como una unidad dentro de una unidad mayor.

El ser humano es mucho más de lo que aparenta y todavía no hemos descubierto nuestra grandeza, aunque, posiblemente, como auguran estas mentes avanzadas, en dos décadas evolucionaremos y descubriremos más de nosotros mismos que en los últimos dos mil años.

Desde el punto de vista biológico, veinticinco años no son nada, pues apenas habrá cambios en nuestra fisonomía y biología, sin embargo, para la evolución de la conciencia dos décadas suponen un salto de gigante (solo hay que echar la vista atrás para ver que hasta hace bien poco consideramos que somos pura energía, o vida

extraterrestre o vida después de la vida, era algo así como estar "majareta" o ser un ignorante). El nuevo paradigma holístico es ya una realidad. Un cambio exponencial increíble nos espera, y deseo de todo corazón que mantengáis vuestras mentes abiertas y receptivas al mismo siempre desde el amor y el respeto.

Gracias, Iñaki, me he sentido tremendamente feliz con tu iniciativa. Gracias por estos programas que, además de nutritivos e interesantes, ayudan a mantener la fe y la esperanza en el ser humano, que, por otra parte, yo no pierdo nunca. Espero que vosotros, queridos lectores, tampoco.

Podéis ver todos los programas emitidos hasta el momento en YouTube: "Cuando ya no esté". 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 Tiantien
tlf. 656950199
valenciachikung.blogspot.com

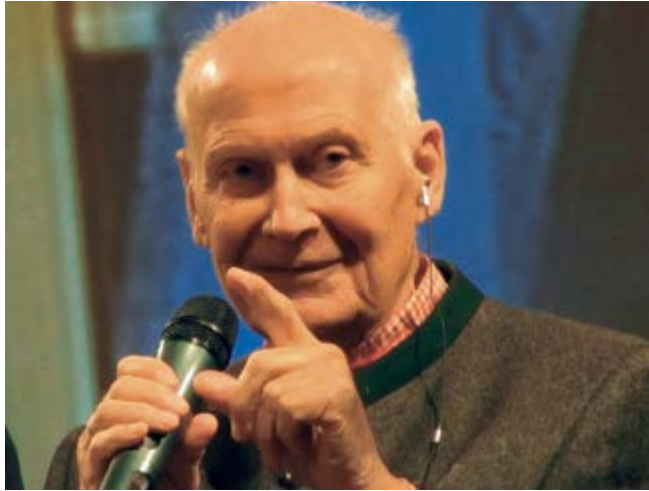
MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

NUEVAS CONSTELACIONES DEL ESPÍRITU

El último legado de Bert Hellinger



Raquel Cabo González
Salud Natural

En febrero pasado, Bert Hellinger, padre de las Constelaciones Familiares, a sus más de 90 años, se subió al escenario del Palacio de Congresos de Ávila y, en un movimiento de conciencia despedida, mostró las nuevas Constelaciones del Espíritu. Sin casi palabras, el movimiento se hizo dueño de la verdad, sin necesidad de réplica ni de explicaciones.

Fue muy intenso y sanador...

siempre lo es, las Constelaciones Familiares siempre lo son porque muestran sin racionalismos aquello que va más allá y que mueve los hilos de nuestras relaciones personales, familiares y laborales. Ese movimiento inconsciente que nos dirige de manera tragicómica a repetir los mismos errores que nuestros antepasados no pudieron digerir. Hasta que lo cambiamos por un movimiento Consciente, de Amor, y con Nuestro Espíritu al mando.

A través de una constelación

uno puede identificar los patrones y sistemas inconscientes que enredan sus relaciones familiares, de pareja, de trabajo, el origen de las enfermedades, y puede así tomar conciencia de ello, de forma que pueda crear una imagen nueva que sirva a los órdenes del amor.

Estaban en el congreso facilitadores de Constelaciones de varios países, muchos de ellos profesionales y, sin embargo, la embriaguez y la consternación estaban presentes, todavía sorprendidos de tanta magia, después de tanta

experiencia profesional. Personalmente, me sorprendí también ante la altura del maestro, y secretamente confesaré que me sorprende cada vez que facilito una constelación, pues es como ver el espíritu en acción y el alma expresando con movimientos dónde se quedó enredada.

De hecho, incluso me sorprende a veces la dificultad que me supone explicar qué es una constelación sistémica o familiar, de forma consciente, pues, con perdón, cada vez se parecen más a un acto mágico: seres que conectan con memorias, que desenredan, sin conocerse unos a otros, tramas ocultas, y almas sin identificar, hijos no conocidos, primeras mujeres, complejos de Edipo, problemas entre hermanos, etcétera. Me sorprende porque estamos ante un acto mágico del movimiento del espíritu. ¡Y qué pocas veces dejamos que se exprese Nuestro verdadero Ser!

Sin embargo, lo que quiero decir es más sencillo, quiero constelarlos, formarlos, informarlos para que podáis ser Almas Libres, y que nuestro árbol familiar esté en armonía y solo obedezca a los órdenes del Amor. Que liberemos las dificultades que ellos no supieron discernir, que nadie más tenga que volver a pasar por eso. Que devolvamos las cargas, y aceptemos las jerarquías que mantienen el sistema familiar en armonía... que integremos la energía de la madre...

Fue todo tan sencillo en Ávila que no podría explicar bien con palabras qué hicimos, pero puedo explicar que vine cambiada, que la relación con mi marido y mi hijo cambió, que pude integrar lo que faltaba. Que cuando llegué a casa estaban relajados, felices, tranquilos.



¿Qué más decir?, que una constelación familiar hecha desde el corazón, sin demasiada intervención, deja que lo grande se exprese sólo con el movimiento... que te quedas en paz, la paz que solo da el saber que todos los que estuvieron antes que tú han encontrado su lugar.

Es una terapia bien especial. ¿A quién va dirigida? A todos. ¿Quién puede formarse? Todos. Se podría decir que es una terapia cuántica,

que va al pasado para transformarlo y cambiar tu futuro. ¿Quién no necesita eso?

Pero, sobre todo, la constelación se dirige a quien vive dentro de ti —llámalo alma, espíritu—, que es más grande que tú mismo y necesita expresar cuestiones que van más allá de ti... en un interminable diálogo con tu esencia. tm

www.raquelcabo.es

Curso - Formación
Constelaciones Familiares

Duración un año, avalado por APTN-COFENAT

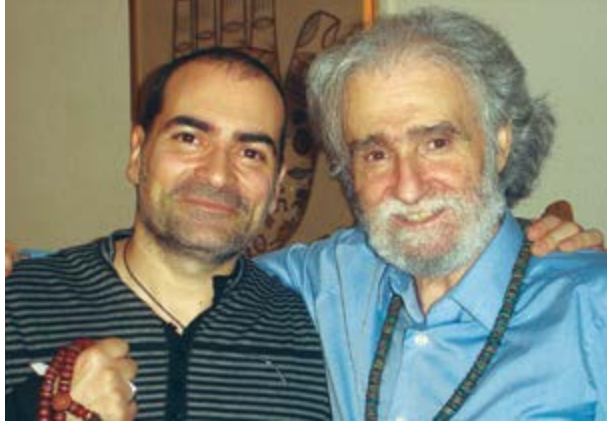
Constelaciones Familiares, grupo e individuales
Constelaciones del Espíritu, naciones, de trabajo
Constelaciones de Trabajo, enfermedades, pareja....
Línea Bert Hellinger y Jodorowsky,
Conexiones arquetípicas de corazón, registros akáshicos

Facilita Raquel Cabo
Imprescindible para inscribirse hacer una entrevista personal

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

EL MAESTRO Y EL DISCÍPULO

Entrevista - diálogo de Ramiro Calle con Víctor M. Flores



Somos testigos de una entrevista, mejor dicho un diálogo, entre Ramiro Calle, pionero en introducir el yoga en España y director del Centro Shadak en Madrid, y Víctor M. Flores, fundador del Instituto de Estudios del Yoga y creador de los congresos de yoga en Marbella, Valencia (España) y Granada (Nicaragua). Ambos, también escritores y coautores de tres libros. A continuación compartimos pasajes destacados que, como el mismo Ramiro define en la introducción, refiriéndose a Víctor, no pueden dejar indiferente a nadie.

En el comienzo, Ramiro pregunta qué encontró Víctor de especial en el yoga un hombre joven que previamente había recorrido otras sendas hacia la sabiduría, como el budismo tibetano. "El budismo mágico tibetano es eso, mágico, y me cambió la vida. Pero me resultaba excesiva-

mente laberíntico. Necesitaba algo más directo y en algún punto comprensible. Sin duda, la claridad que ofrece la palabra de Buda hace muy liviana la existencia y fácil de soportar. No obstante, el yoga fue una vía directa para mí, muy fácil de asumir, un beso muy cálido".

A continuación, Ramiro plantea que existe en el mundo del yoga la tendencia de no esforzarse, no seguir ninguna disciplina... ¿Acaso hay atajos para llegar al cielo? Víctor dice al respecto que "sólo existe lo bueno-bonito-barato en los supermercados" y que "el yoga es una senda estrecha, no un camino ancho". Y más adelante advierte: "El hatha yoga me ha cincelado en las sombras y me ha enseñado que al final del túnel hay una lucecita muy pequeña, pero capaz de incendiar al mundo".

Al mejor "estilo Ramiro Calle", en otro momento de la charla la pregunta es sobre "todos esos que se dan el

pisto de iluminados y caen en el juego perversamente narcisista de decirles a los otros yo te enseño porque tú no sabes", "de los salvadores de almas" y "de esos mentores hindúes que llegaron a América y vendieron su alma al diablo falseando el yoga para rentabilizarlo y mercantilizarlo". Su interlocutor no se escabulle y responde: "El tú no sabes es muy propio de los indios. Siempre tratan de hacerte sentir un ignorante y te pasan por la cara ancestrales sabidurías con las cuáles Occidente estará siempre en deuda. Pero no podemos olvidar nuestras raíces, nuestra vasta y rica cultura, nuestro arte, nuestra ciencia. Quizá el gran error de Occidente fue no sólo asumir esa cultura como lo mejor, sino tratar de imponerla a sangre y fuego, aunque Oriente también tiene sus claroscuros". Y agrega: "Los salvadores de almas son siempre cazadores de brujas". Ya en terreno del análisis interno en

cuanto al ambiente yogui, Ramiro señala: "Llama la atención que, siendo el yoga una enseñanza para superar el ego, se den tanta autoimportancia algunos preceptores. ¡Más ego imposible! El peor de los orgullos: el espiritual". Así, interroga "por qué hay gente que está en el yoga y no les cambia sus actitudes y conductas mezquinas". Para Víctor, esto se debe a que "no están el yoga de espíritu, sino de cuerpo. Sólo están, no son. El yoga te da paz mental y flexibilidad, pero es incapaz de otorgarte discernimiento si insistes en ser imbécil".

Una de las inquietudes que expone Ramiro, cómo proteger la inestimable herencia del yoga verdadero, encuentra la confianza de Víctor en que "se trata de una labor de honradez por parte de los maestros y profesores; el yoga es un ente vivo, se lo puede estudiar, adaptar e investigar, pero indiscutiblemente hay que ser guardianes de la tradición de los Himalayas".

Asimismo, ante la proliferación de diversas propuestas que buscar ser amparadas por el paraguas del

yoga, Víctor afirma que "tú puedes crear un estilo, un linaje, mientras tengas un fundamento. De lo que no puedes hablar es de un origen maya del yoga ni crear una escuela de flamenco yoga". Lo dice basado en el hecho de haber pasado por muchas escuelas contemporáneas, "algunas muy mestizadas con la danza, muy serias, fascinantes, que respeto muchísimo", pero reconociendo que está volviendo cada vez más a los orígenes, "a un yoga clásico con una fuerte impronta del conocimiento anatómico moderno".

Antonio García Martínez, conocido procurador en el ámbito judicial y "gran practicante de yoga", como lo define Ramiro (su maestro reconocido), es uno de los fieles lectores de los libros de Víctor y quien siempre espera el siguiente. Ramiro aprovecha al comentarlo y quiere saber cuál será. "La próxima publicación -anticipa- está programada para septiembre, Libro de la mujer, que editará Arco-press". En él tratará lo concerniente a la enfermedad de este siglo, como lo expresa sin dudar: la mala postura

y los dolores de espalda. "Para muchas personas su máximo esfuerzo es cambiar el canal de televisión con el mando a distancia. Hemos diseñado un mundo de bienestar basado en el mínimo ejercicio físico y eso se traduce en hombros abatidos, problemas de lumbo-ciática y figuras corporales tristes y desanimadas. Es necesario reflexionar y dar las pautas para recuperarnos y así morir jóvenes lo más tarde posible".

Hacia el final, Víctor se refiere a la décima edición del Congreso de Yoga de la Costa del Sol, que como siempre será en Marbella, este año del 23 al 25 de septiembre en el Palacio de Congresos. "Para mí es muy emocionante porque tengo el privilegio de asistir y cumpliré dos años que no he vuelto a pisar mi tierra", dice como preparación de un viaje que lo traerá desde Nicaragua, donde actualmente reside y trabaja. "Ser emigrante no es fácil aunque estés rodeado de gente maravillosa: te conviertes en un extranjero doble, no eres ni del puerto al que llegaste y, poco a poco, te vas desligando del que partiste". tm

VACACIONES CON ALMA

"LA ALEGRÍA DE VIVIR"

del 10 al 14 de Agosto 2016 en Jérica (Castellón)

5 días de diversión y crecimiento personal

4ª EDICIÓN
¡¡ Plazas limitadas !!



COACHING CREATIVO ·
AEROSALSA ·
CONCIERTO DE CUENCOS ·
EXCURSIONES ·
YOGA ·
BAILE DE DISFRACES ·
RISOTERAPIA ·
CHAMANISMO ·

INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.tomasribes.es - Tel. 607 549 257 / www.epopteia.es - Tel. 615 856 360

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Método para estar bien, vivir mejor, entrenando en habilidades personales y sociales



Nuria Sánchez Romanos.

En un momento exitoso de su carrera, Nuria Sánchez Romanos casi llega a derrumbarse. El motivo, un diagnóstico de amnesia disociativa al sufrir fuertes pérdidas de memoria. Hasta entonces estaba convencida de que su ritmo de trabajo era normal, pero el cuerpo le avisó que estaba equivocada. De inmediato comenzó a dosificar las horas de trabajo y la forma de vivir al ver en aquella advertencia una oportunidad que se le presentaba para enseñar y transmitir lo que podía aprender de tal experiencia. A partir de aquí profundizó en la gestión de las emociones, el estrés y la superación de situaciones críticas

al comprender que lo que le había ocurrido también le podía suceder a otros, y concibió el Método NSR: Formación de Alto Rendimiento para la Educación Emocional.

La misma Nuria relata esta travesía: "Mi ritmo de vida siempre había estado marcado por una velocidad que yo consideraba normal. Durante años, el valor del trabajo dirigía mis pasos acompañando a personas para que consiguieran sus objetivos. Subida en un tren de alta velocidad, recorría el país". De lunes a viernes entrenaba en habilidades a directivos de grandes y medianas empresas, y en los fines de semana estudiaba para seguir aprendiendo y enseñar, preparando a otros para que tuvieran una vida mejor orientada a ob-

jetivos. "Mi velocidad aumentaba ya que, a la vez, conseguía más clientes que confiaran en mí. Y cada vez, el método de trabajo que utilizaba daba mayores frutos a las personas y a mí misma", recuerda. Su trabajo consistía, a través del juego, en redescubrir las emociones, entrenar habilidades y atender a los valores. Dicho juego provocaba emociones y presentaba oportunidades de acción para resolver cualquier conflicto que hubiera en las empresas.

Y un día sucedió: "Me encontré delante de 25 personas, mirándolas con extrañeza, sin saber qué hacía allí, ni que estaba diciendo. Fue una sensación de miedo, que resolví, diplomáticamente, preguntando, ¿por dónde iba?". Fue el comienzo de otros epi-

sodios. "Me entró el pánico", confiesa. Así fue que los médicos le diagnosticaron amnesia disociativa, por lo cual le dieron esta recomendación vital: "A partir de ahora tendrás que bajar esa velocidad si quieres seguir haciendo lo que haces".

Sin renunciar a su trabajo/pasión ni tirar la toalla, primero tomó conciencia de lo ocurrido, luego empezó a escribir su método para no olvidarlo y, por último, se convirtió en "una ejecutiva emocionalmente inteligente". Y tuvo que aplicarse lo que predicaba: "Nuria —se dijo—, tú eres tu mejor recurso, recuérdalo".

Bautizó su método como Método NSR (iniciales de su nombre), convencida de que la educación emocional es el primer paso imprescindible en el aprendizaje de vida, en el crecimiento de las habilidades y "en esas grandes banderas que son los valores".

Es un método práctico para alcan-

zar objetivos que integra diversas disciplinas, compuesto en un 70% de fórmulas de alto rendimiento más educación emocional y un 30% de otras orientaciones como el coaching, PNL, neurociencia y la psicología práctica.

Nuria explica que el alto rendimiento son series cortas de ejercicios y juegos que provocan emociones y hacen descubrir las propias fortalezas. "El adulto aprende haciendo y debe disfrutar de ello para favorecer la iniciativa y la creatividad, la comunicación abierta, el ambiente de confianza verdadera y la transmisión con credibilidad y seguridad".

En resumen, el Método NSR apunta a conseguir estar bien, para vivir mejor, reconociendo las emociones y las fortalezas, entrenando las habilidades personales y sociales y rescatando los valores.

De modo que "se pasa a ser emocionalmente inteligente, siendo com-

petente emocionalmente".

Actualmente Nuria sigue impartiendo formaciones en las áreas educativas, empresariales y en la del crecimiento personal de adultos, con personas que quieren conseguir objetivos desde, por y para el bienestar personal e individual y el de otras personas que les rodean o con las que a su vez trabajan.

Además, ha diseñado programas formativos para desarrollar la educación emocional en los adultos. Al respecto expresa que "cuando éramos niños aprendíamos con facilidad de todo lo que nos ocurría y de inmediato lo poníamos en práctica. ¡Teníamos habilidades que asombraban a todos! Las usábamos con toda naturalidad... De mayores, esa facilidad parece que la vamos perdiendo. La buena noticia es que sigue ahí, aunque no esté a la vista". tm

www.metodonsr.com

YOGA

... relajación y meditación

Clases en Valencia
Individuales y en grupo

IMPARTE: ROSARIO MARTÍNEZ
Profesora de yoga y meditación.
Terapeuta en Biodescodificación

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

Lunes y miércoles:
A las 14.15 y 16.30 hs.
Al lado de la Plaza del Ayuntamiento.

Reserva tu plaza, 600 269 851

LA COSTA DEL SOL, CAPITAL DEL YOGA

*Del 23 al 25
de septiembre
próximo,
diez años de
congreso en
Marbella*



Una década ininterrumpida de actividades anuales cumple el Congreso de Yoga de la Costa del Sol, creado por el Instituto de Estudios del Yoga que dirige Víctor M. Flores (Senge Dorje), y cuya sede en los últimos años es el Palacio de Ferias y Congresos de la ciudad de Marbella.

En la próxima edición, que tendrá lugar entre el 23 y el 25 de septiembre venidero, se presentarán referentes del yoga a nivel nacional e internacional, que ofrecerán máster class en el marco de un programa que se cumplirá en varias salas simultáneamente.

Invitado especial será Baptiste Marceau, hijo del célebre mimo francés, Marcel Marceau, y tendrá a su cargo la sadhana inaugural. Además, entre otros destacados profesores y maestros, participarán Fabián Montes de Oca, Fermín Suárez, Lourdes Vidal, Gabriel

Mastragostino, Pilar Valencia, Miriam Aguilar, Manuel Medina, Olga Martín, José Gelices, David Barreto, Ángela Viejo, Inés Lenire, Pablo D'Aloia, Fran Ballesta.

Además habrá conferencias que se ofrecerán al mismo tiempo de las clases, sobre temas vinculados con el mundo del bienestar, así como espectáculos de música y danza, y un amplio vestíbulo con stands que suscitarán la atención del público.

Con el patrocinio de Yogi Tea, Yoga en Red y el Ayuntamiento de Marbella a través de la Delegación de Juventud, este gran evento espera la visita de miles de visitantes, interesados en esta disciplina que con el tiempo se ha consagrado como tendencia preferida en el ámbito del desarrollo de la conciencia, personal y global.

El programa actualizado puede ser consultado en www.congresosdeyoga.com y en su página de Facebook. tm



VACACIONES CON ARTE

Descubre FONTANILLES (Costa Blanca)
y sorpréndete con nuestros
CURSOS y TALLERES

JULIO
AGOSTO

Disfruta una semana
de vacaciones
en plena **naturaleza**,
aprendiendo
lo que más te gusta,
con todas
las comodidades
y a un **precio único**.



No hay nada igual
¡compruébalo!

- Art - mindfulness
- Elaboración de cosmética natural
- Pintura de paisaje
- Acuarela al aire libre
- Iniciación a la abstracción
- Escritura creativa
- Ikebana
- Restauración de mueble

www.vacacionesconarte.com

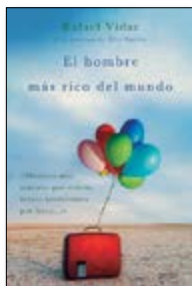
Tel. 963 921 412

EN AGOSTO
NOS TOMAMOS
UN DESCANSO...

hasta
el 29 DE JULIO
recibimos
tu ANUNCIO
para el número
de SEPTIEMBRE.

Felices vacaciones!

tú mismo
www.tu-mismo.es
963 366 228 - 652 803 027



El hombre más rico del mundo
Rafael Vidar
Zenith

Historia de superación que explica cómo podemos aplicar a nuestra vida el método psicocorporal basado en la experiencia profesional del autor. Un sistema práctico que ya ha ayudado a muchos a recuperar las riendas de su vida y a encontrar el camino hacia una mayor plenitud.



Yogasutra.
Los aforismos del Yoga
Patañjali
Kairós

Un texto universal que ahora se ha podido traducir y comentar directamente del sánscrito. Esta obra clásica va más allá de los presupuestos culturales y religiosos de la India y ofrece un análisis exhaustivo de la mente y de su relación con el cuerpo.



La tienda de magia
James Doty
Uranio

De la mano la madre del propietario de una pequeña tienda, el joven Jim descubrirá el poder de la neuroplasticidad, capaz de hacer realidad nuestros mayores deseos. Sobre todo, le enseñará a mantener abierto el corazón, una lección que relegará hasta que descubra el verdadero sentido de aquellas enseñanzas.



Clara-Mente
Alma Dvyia
Sirio

Una obra sencilla, dividida en tres partes. La primera refiere al significado de la meditación, con testimonios de maestros experimentados, y se exponen cuáles son las etapas al meditar. En la segunda se muestra qué ocurre cuando la meditación forma parte de nuestra vida. Y en la tercera se explican diversos ejercicios meditativos.



El control de tu estado de ánimo
Greenberger | Padesky
Paidós

Los avances más importantes en el campo de la terapia cognitiva conductual, con más contenido sobre la ansiedad, cómo fijar objetivos personales y mantener las mejoras, diarios de gratitud, ejercicios centrados en el mindfulness, la aceptación y el perdón.



Einstein y el arte de montar en bicicleta
Ben Irvine
Siruela

Una nueva luz sobre la visión holística del mundo de uno de los grandes iconos de la ciencia, que explora cómo alcanzar el equilibrio y la atención plena mediante el placer de montar en bicicleta. Una vida ecológicamente consciente, integrando conceptos filosóficos, prácticos y personales.

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.

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, www.centroluzatlante.com

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

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. 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 6, "Del tener al ser"; el 13, "Empatía para armonizar las relaciones"; el 20, "Desarrollar y fortalecer la fe", y el 27, "Vivir la vida con propósito". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

YOGA CON ROSARIO MARTÍNEZ.

Clases individuales y grupales, lunes y miércoles, de 14.15 a 16.30 hs. Al lado de la plaza del Ayuntamiento de Valencia. Reserva de plaza, 600 269 851.

VIVASAN.

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

CURSOS EN SINTAGMA.

Matrícula abierta para los siguientes cursos que empiezan en septiembre: Quiromasaje y Técnica Manual Superior, Kinesiología, Herbolietética, Osteopatía. Y en octubre: especialista en Acupuntura, Bioenergética y Moxibustión. C/ Padre Rico 8, 11, 12, Valencia, 963 85 94 44, 601 144 044. correo@escuelasintagma.com www.escuelasintagma.com

TERAPIAS EVOLUTIVAS.

Próximos cursos: 16 y 17 de julio, Taller de Alimentos. Del 1 al 5 de agosto, Intensivo de Kinesiología. Clases regulares de yoga, espalda sana, meditación, autocrecimiento, tutorías de bioingeniería cuántica. www.olgalava.com, 679 320 928.

CONGRESO DE YOGA DE LA COSTA DEL SOL

23 - 25 de septiembre 2016

Palacio de Congresos, Ferias
y Exposiciones de Marbella



BAPTISTE MARCEAU
FABIÁN MONTES DE OCA
VÍCTOR M.
FERMÍN SUÁREZ...

Y MÁS DE 30 PROFESORES
Y ARTISTAS DEL YOGA

ORGANIZAN



INSTITUTO
DE ESTUDIOS
DEL YOGA

revista
tú mismo

PATROCINAN



AYUNTAMIENTO DE MARBELLA
DELEGACIÓN DE JUVENTUD



www.congresosdeyoga.com

contacto: info@tu-mismo.es