

# tú mismo

[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)

VALENCIA  
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 110

NOVIEMBRE 2016



SLOW  
EDUCATION

CAMBIAR  
ES VIDA

UN CHAMÁN  
EN CADA CASA

## AVI HAY ABOHAV

VIVIMOS EN UN MUNDO QUE ES UN "AEROPUERTO" DE ALMAS. ASÍ COMIENZA SU ÚLTIMO LIBRO ESTE BUCEADOR Y GUÍA EN EL CAMINO DE LA IDENTIDAD Y EL SIGNIFICADO DE LA VIDA, SEGÚN SU PROPIA PRESENTACIÓN. Y DICE QUE "SOMOS UNA ESENCIA CON MUCHAS CARAS"

**CURSO DE "AROMATERAPIA CIENTÍFICA"**

11 de NOVIEMBRE. Segundo viernes de cada mes (9 sesiones)

Aportación: 55€ cada sesión

Imparten: M<sup>o</sup>JOSE VALCÁRCEL MIQUEL  
y PAULA ESPARZA VALCÁRCEL.

Actividades semanales de YOGA, PILATES,  
BIODANZA, ESPALDA SANA...  
Infórmate en TIENDA

**TODOS LOS JUEVES SESIONES  
DE SANACIÓN POR ARQUETIPOS**

Aportación: 40€ SESIÓN (cita previa)

Imparten: JUAN y LOLA.

Ofrecemos sesiones de QUIROMASAJE,  
AGUPUNTURA, MASAJE METAMÓRFICO  
y RELEXOLOGIA PODAL,  
FLORES DE BACH, NATUROPATÍA, SHIATSU

TIENDA  
ONLINE

Calle Calabazas, 21. Valencia - Tel. 963 940 741

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

## Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Patricia Abarca  
Carla Iglesias  
Olga Lava  
Mar Tarazona  
Sirio Simó Calatayud  
Emi Zanón  
Pilar Ivorra  
Martín Ribes

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 #110 Noviembre 2016



# Fortalece tus defensas naturalmente



Echinacina  
ideal para  
evitar contagios.

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

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

Pídelos al 635 856 228

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

SwissNahrin Calidad Suiza en productos naturales

### bienestar

04 PINTURA, EXPRESIÓN Y ACTITUD  
CREATIVA.

06 EL TRABAJO CON MINERALES.

### soma

10 LOS MIEDOS AL DENTISTA. II PARTE

### redes

12 QUÉ ES EL SISTEMA RA.

### interiores

20 SLOW EDUCATION.

### acontecimientos

28 BIOCULTURA EN MADRID.

30 tiempo libre

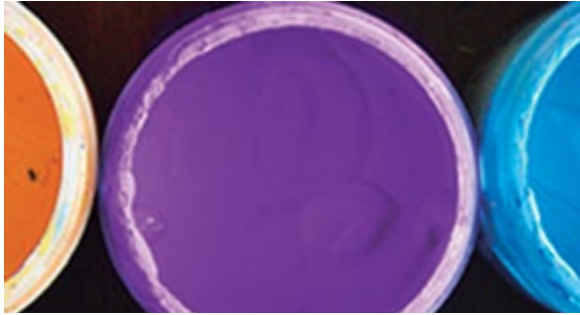
31 el escaparate

# PINTURA, EXPRESIÓN Y ACTITUD CREATIVA

## Un camino de autoconocimiento y aprendizaje

**Patricia Abarca**

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



de manera muy resumida podemos decir que la experimentación, el contacto con uno mismo, la libertad del gesto, la expresión y la vivencia experiencial serían las palabras que resumen el espíritu de la pintura creativa; lo material comprende los colores, el soporte, las pinturas, los materiales y técnicas utilizadas. Pintar es mucho más fácil de lo que mucha gente se imagina, solo necesitamos permitirnoslo dejando fluir la inocencia que llevamos dentro, y ser creativo también, ya que es un don natural del ser humano. Se tiende a pensar que la creatividad es una cualidad de unos pocos afortunados como lo han sido, por ejemplo, Picasso o Mozart, pero en realidad todos tenemos un potencial creativo en nuestro interior, la diferencia está tanto en las circunstancias del momento y la vía que cada uno elige para desarrollar ese potencial, como en la energía que aplicamos para ponerlo en práctica y concretarlo.

Sin duda que hay personas geniales que tienen una enorme facilidad para encausar y desarrollar de forma extraordinaria su creatividad; sin embargo, no todas tienen la oportunidad de mostrarla al mundo como quisieran, a veces porque no se dan las circunstancias apropiadas, pero en algunos casos también porque no se tiene la claridad suficiente para generar la voluntad de concretarla. En sentido contrario, quienes piensan que no son nada creativos lo más probable es que tengan bloqueado su potencial, ya que la creatividad tiene mucho que ver con la ausencia de juicios y autocensura, tanto internos como externos, los que provienen de nuestra historia de vida y que de alguna manera han debilitado o encapsulado nuestro don natural.

Como en varias ocasiones he mencionado, las palabras no siempre permiten expresar todos los matices de aquello que percibimos, sentimos o vemos, sin embargo las imágenes, las combinaciones de formas y colores pueden comunicar más allá del

lenguaje, y de lo que nuestros ojos ven; como sabemos, el arte no sólo hace visible lo invisible, también permite expresar lo inexpresable. La importancia y la necesidad de la expresión artística reside en que el ejercicio de crear –por sencillo y simple que sea– nos ayuda a desplegar el pensamiento intuitivo, la imaginación y la abstracción, potenciando la capacidad de observación y de concentración, nos hace más sensibles, favorece nuestra capacidad de adaptación y de iniciativa, ayudándonos a desarrollar una visión más amplia y más equilibrada de la realidad.

Además, la pintura creativa nos abre un camino de autoconocimiento y aprendizaje: descubrir cómo se conjugan los colores y ejercitarse en la composición, el volumen, los contrastes, las formas, el movimiento, el ritmo y la armonía, desarrollando la propia gestualidad favorece el avance de ese potencial creativo que llevamos dentro, fortaleciendo la autoconfianza y la autoestima. Al mismo tiempo, el proceso de crear y pintar implica una experiencia de reflexión

y autoconocimiento que emerge de forma simultánea con aquello que vamos creando. La creación artística aquietta esos pensamientos que acompañan el ruido de fondo que nos acompaña en el día a día, lo que nos permite tomar contacto de una manera sensible y no racional con nuestra interioridad, de ese modo nos hacemos conscientes de las propias barreras internas, así como de nuestros deseos y necesidades más íntimos, por eso el permitirnos ser creativos conlleva necesariamente un proceso y una experiencia de liberación –y de no enjuiciamiento– hacia nosotros mismos.

Aquellas formas y colores que afloran intuitivamente, representadas ante nosotros por medio del propio gesto pictórico nos descubren un mundo y una realidad –tanto interna como externa– de la que hasta ese momento no éramos conscientes, pudiendo hacernos descubrir aspectos del inconsciente ignorados por nuestra mente racional. Por eso un taller de pintura creativa puede transformarse en una actividad terapéutica, ya que el proceso en sí favorece tanto la capacidad de escucha de las propias necesidades como la gestión de los conflictos emocionales y la toma de decisiones; todo depende de cómo cada persona decida vivirlo y cuándo quiera profundizar en sí misma, en el desarrollo estético-creativo o en ambas áreas a la vez. Es un proceso creativo que podemos usarlo tanto para conocernos, comprendernos y desbloquear sentimientos internos en los que nos encontramos atrapados como para potenciar la creatividad, expresar aquello que necesitamos sacar fuera, o bien reforzar el propio camino artístico y desarrollar nuestra identidad creadora.

Por otra parte, la asistencia a un taller otorga a la persona un espacio personal donde desarrollar su creatividad de forma lúdica, libremente y sin coacciones. Un espacio donde puede permitirse explorar sin temor

sus propias capacidades estéticas, simbólicas y creativas, su gestualidad a través del trazo, así como su propio cromatismo; pero quizás lo más importante de la asistencia a un taller es permitirnos un espacio donde explorar y cultivar la actitud creativa.

La actitud creativa es una predisposición a ver de una forma diferente, una apertura de mente, un dejarse llevar por lo que surge en nuestro interior sin tener miedo a ir más allá de lo conocido. Es aprender a jugar y a conjugar lo conocido con lo desconocido, atrevernos a ir más allá de nuestra zona de confort en la que nos sentimos protegidos, asumiendo tanto los errores como los aciertos, perder el miedo a equivocarnos o a sentir que no estamos a la altura. La actitud creativa conlleva tener una actitud zen en la acción, en el hacer, experimentar, poner, quitar, cambiar, agregar y volver a probar una y otra vez con total libertad y sin juicios,

hasta quedar en paz con nosotros mismos. Cuando dejamos fluir sin miedos nuestra creatividad, sea cual sea la creación artística, la energía y la pasión inundan el espíritu, es entonces cuando sentimos el goce y la plenitud a la que nos conduce el arte.

No importa si nos creemos o no que somos creativos, tampoco importan las etiquetas que nos han puesto, o nos hemos autoimpuesto, y menos importa si sabemos pintar o dibujar; si nos permitimos entrenar y desarrollar la actitud creativa en el sentido artístico, deteniendo la mirada para ver más allá de lo que vemos a simple vista, esta actitud finalmente terminará formando parte de nuestra vida.

Os invito a vivir la experiencia de la actitud creativa despertando vuestro potencial a través del dibujo y la pintura. *tm*

[procreatevida.wordpress.com](http://procreatevida.wordpress.com)

TALLERES  
y  
SESIONES TERAPÉUTICAS

Taller de:

**PINTURA CREATIVA**

PATRICIA ABARCA

620865224 - [procreatevida@gmail.com](mailto:procreatevida@gmail.com)  
[HTTP://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM](http://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM)

# EL TRABAJO CON MINERALES

*Su limpieza, exposición al sol y a la luna, lavado con agua y meditación. Segunda parte*



Carla Iglesias  
Aqua Aura

después del artículo anterior han llegado por correo electrónico muchas preguntas sobre la parte práctica del trabajo con los minerales. Por tanto, espero poder contestar y ayudar a las personas que quieren seguir profundizando en esta práctica.

Es muy importante aclarar que lo primero que tenemos que hacer después de elegir el mineral que queremos trabajar es limpiarlo adecuadamente. Lavarlo con agua y un jabón neutro, secarlo y dejarlo como mínimo toda la noche en sal seca (no hace falta cubrir la piedra). Después se retira de la sal, se

lava una vez más y se pasa al siguiente paso.

Potenciar la fuerza del mineral utilizando la fuerza de la luna o del sol.

Aquí hay comentar que los minerales se dividen entre solares y lunares, femeninos y masculinos. Esta división se hace a partir de sus colores: los de colores cálidos (naranjas, amarillos, marrones, rojos, etcétera) son solares y deben ser expuestos 15 minutos a la luz del sol. Los minerales de colores fríos (azules, morados, rosados) son femeninos y lunares, y para potenciarlos los exponemos a la luz de la luna –luna creciente siempre o luna llena– igualmente por 15 minutos. Todas las piedras de colores

verdes se pueden poner al sol y la luna, pero lo ideal es dejarlas en tierra, junto a una planta, para que se recarguen de energía pura de la tierra, y se liberen o limpien de energías adquiridas, ya que las piedras verdes en general son vinculadas con la sanación física y emocional.

Otra gran duda de los lectores es referente a la hora de poner piedras en agua para potenciar el agua que bebemos. ¡Cuidado! No se puede poner cualquier piedra en agua. Cada mineral tiene una dureza según la tabla de la escala de Mohs y tendremos que aprender un poco sobre la parte física del mineral y acerca de las "durezas" de los minerales. Los minerales llamados **blandos** no se pueden poner en agua (fluoritas, malaquitas, calcitas...). Siempre se recomienda colocar solo

cuarcos, o piedras, en el agua a partir de la dureza 6 en la mencionada escala.

El tercer y último punto a tener en cuenta en cuanto a un trabajo global con minerales es la meditación.

No debemos mezclar minerales para meditar. Se pueden añadir cuarcos transparentes en las meditaciones para "potenciar" la percepción energética, pero hasta tener un conocimiento más profundo es mejor no hacerlo. Elegimos un solo mineral, nos tumbamos y lo colocamos por cinco minutos en la frente, e intentamos no pensar en nada.

Espero haber aclarado vuestras dudas y animo a que sigáis en un camino de búsqueda con la gemoterapia. Gracias siempre por vuestro interés.

Si tienes dudas o quieres hacer

## ERRATA

El artículo del mes pasado de Carla Iglesias, titulado "Camino de Cristal", debería haber comenzado de la siguiente manera:

"¿Cuál es mi piedra de la suerte?". Después de contestar 2.453 veces esa pregunta (es un decir), decido escribir este artículo sinceramente exponiendo lo que creo...". Faltaba la pregunta inicial.

una consulta puntual, envía un mensaje al correo electrónico [carlaisanf42@gmail.com](mailto:carlaisanf42@gmail.com). <sup>tm</sup>

[www.aqua-aura.es](http://www.aqua-aura.es)  
y en Facebook

Diseñamos  
tus ideas  
con las piedras

SOMOS IMPORTADORES  
DIRECTOS DE MINERALES

NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Tel. 963 524 854



Ventas  
al por mayor  
Tel. 601 374 876

GUILLÉN DE CASTRO, 17  
ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

# SUPERA TU SENTIMIENTO DE SOLEDAD

*Eres una fuente inagotable de amor y alegría*

**Olga Lava Mares**  
Kinesióloga y Formadora de Terapeutas



La soledad es un sentimiento muy común a pesar de ser millones de personas habitando el planeta. A pesar de vivir rodeados de gente, todos nos sentimos o nos hemos sentido solos en algún momento de nuestra vida. Cuando perdemos a nuestros seres queridos o cuando nuestra relación de pareja se rompe, cuando nos quedamos sin trabajo o cuando nuestras amistades se alejan por las distintas circunstancias de la vida sentimos el peso de la soledad.

Aunque sentirnos separados de la Fuente o Dios no es más que una ilusión del ego puesto que

nosotros ya somos esa Fuente, buscamos miles de cosas externas para llenar ese vacío: nos vamos de compras, salimos mucho más con los amigos, comemos compulsivamente, buscamos refugio en el alcohol o las drogas, permanecemos con una pareja que no soportamos... únicamente para no sentir esa soledad.

En mi reciente experiencia personal he podido vivenciar en primera persona cuánto luchamos para no sentir. El dolor en el cuerpo es tan intenso cuando uno experimenta una pérdida que la mente empieza a buscar mil excusas y soluciones con tal de no permanecer ahí sintiendo el dolor,

sin embargo abrazar ese dolor, rendirte a él y atravesarlo es la única manera de disolverlo. Aparecen pensamientos como "esto no me tenía que haber pasado a mí", "yo no lo merezco", "¿por qué Dios me ha hecho esto?" o "qué mala es la otra persona que me traicionó". Y lo cierto es que permanecer en ese tipo de pensamientos no hace que te sientas mejor, al contrario, te mantiene en un estado de apego, de no soltar aquellas cosas que perdiste, y esto te produce más sufrimiento todavía. Echarles las culpas a los demás o jurar venganza no va a hacer que la realidad cambie. Lo que hemos perdido ya no volverá

más y ahora sólo nos queda agradecer lo vivido y dejarlo ir.

Para poder superar el sentimiento de soledad primero tenemos que aceptar la responsabilidad sobre lo que sentimos, dejar de echar las culpas a los demás, a la vida o a Dios sobre lo que nos ha pasado. Darte cuenta de que quien sufres eres tú, y solo tú puedes cambiar eso.

En la mente es muy fácil entender las cosas y racionalmente comprendemos cuando algo terminó, pero en las emociones y en el cuerpo que son más densos —y hablan un idioma diferente— siempre cuesta un poco más.

Nuestro cuerpo biológico echa de menos aquello que teníamos porque hay una costumbre. Las cosas que hacíamos juntos... saber que cuando regresaba a casa siempre había alguien esperando... Para disolver este hábito se requiere paciencia, compasión, observar sin juicios, y mucho amor hacia uno mismo. Primero es necesario identificar qué es aquello que nos proporcionaba esa pareja, ese trabajo, esa amistad o aquello que hayamos perdido, y que nos gustaba tanto, aquello a lo que nuestro cuerpo biológico está acostumbrado a recibir: la seguridad económica, el reconocimiento, la atención, el cariño, las caricias o la sexualidad... Sea lo que sea que encuentres, fijate que se ha convertido en un hábito, a veces incluso en una adicción, por eso quieres tenerlo de nuevo en tu vida y tu cuerpo lucha por no dejarlo ir.

Todas las emociones que surgen de esa observación: el enfado y la decepción porque nuestras expectativas no se cumplieron, la frustración, el sentimiento de rechazo,

de abandono o de culpa... nos duelen y no queremos sentirlas, pero cuando te permites aceptar y vivir esas emociones, el cuerpo termina entendiendo que duele más el hecho de no soltar a esa persona o cosa que la propia soledad. El cuerpo tiene que cansarse de experimentar el dolor que produce el no dejar ir para poder rendirse.

Tenemos tanto miedo de estar solos... hablamos sin parar, ponemos la radio o la televisión aunque no estemos mirando, sólo para no sentir la soledad... Nos han hecho creer que únicamente podemos ser felices, estar alegres o sentir amor cuando alguien externo nos lo da, y eso no es cierto. Cuando dejas de buscar afuera, aceptas tu soledad y la abrazas te das cuenta de que surgen todos

esos sentimientos de forma natural porque tú eres la fuente inagotable de amor y alegría. Se abre un espacio en el cual puedes disfrutar la soledad porque disfrutas de estar contigo mismo.

Gestionar una pérdida del tipo que sea nunca es fácil, en realidad es un proceso en el cual pasaremos por diferentes estados, y a veces podemos quedarnos atascados en alguno demasiado tiempo. Si sientes que necesitas ayuda, hacer terapia siempre es un buen recurso. La Kinesiología te dará herramientas para superar cualquier etapa de tu vida por la que estés pasando y te ayudará a ver las cosas con más claridad. <sup>tm</sup>

*Puedes pedir más información o pedir cita con Olga Lava en el 679 320 928 - [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)*

## TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS



Kinesiología - Biomagnetismo  
Bioingeniería Cuántica  
Técnicas Psicoenergéticas  
Sanación Akáshica - Reiki  
Homeopatía - Flores Bach  
Fitoterapia - Test de Intolerancias

TALLER "LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN"  
Introducción a la Bioingeniería Cuántica  
10 y 11 de octubre  
CHARLA INFORMATIVA GRATUITA  
25 noviembre 20.00 h



CENTRO ELECCIÓN VITAL  
C/ Matias Perelló, 18 - Valencia



CLASES REGULARES  
Estiramientos Conscientes (martes 19.30)  
Yoga (jueves 19.30)

ESPACIO FLOR DE PASIÓN  
Plaza Patraix, 3 - Valencia

[www.olgalava.com](http://www.olgalava.com) - 679 320 928

# LOS MIEDOS AL DENTISTA

*Recursos de  
la medicina  
complementaria.  
Segunda parte*



Mar Tarazona Beltrán  
Colegiado Nº 1794

Los tratamientos complementarios pueden ayudar a afrontar los temores en la consulta del odontólogo. Por ejemplo, la acupuntura, la hipnosis, terapias florales... Empezaremos hablando de los remedios homeopáticos que se utilizan en casos de aprensión y miedo al dentista.

**Gelsemium Sempervirens:** indicado para el miedo que se mani-

fiesta con temblor, excitación nerviosa, ganas frecuentes de orinar, vómitos e insomnio la víspera de la consulta. Posología: una dosis a la 15CH el día antes y a la 30CH el mismo día de la consulta dos horas antes.

**Chamomilla Vulgaris:** para el gran miedo al dolor. En el caso de los niños con malhumor, agitación e hiperactividad. Posología: una dosis a la 15CH el día antes y a la

30CH el mismo día de la consulta dos horas antes.

**Aconitum Napellus:** para el miedo y pánico incontrolado e impulsión a la huida. Agitación física y psíquica considerable. Ansiedad por el temor a un eventual dolor. Posología: una dosis de la 15 CH la víspera y el mismo día de la consulta.

**Moschus:** para casos en que el paciente exagera todas sus reac-

ciones. Lloro y ríe. Se las arregla para escapar siempre de todas las curas. Desfallecimientos y lipotimias. Posología: una dosis de la 15 CH la víspera y el mismo día de la consulta.

**Ignatia Amara:** para el paciente que llora y ríe pero de manera menos exagerada que Moschus. Suspira y se lamenta. Refiere la sensación de bola en el estómago. Posología: una dosis de la 15 CH la víspera y el mismo día de la consulta.

Otros remedios con un resultado efectivo en el 80% de la población son las Flores de Bach, que además de ayudar a enfrentar el miedo al dentista, también asisten en el equilibrio del estado anímico.

**Mimulus:** es una flor para las personas con un auténtico miedo. Bach lo define como miedo a las cosas del mundo, enfermedades, accidentes, dolor, pobreza, soledad. Miedos de la vida cotidiana. El uso de esta flor da coraje y más seguridad en uno mismo.

**Estrella de Bethlem:** la flor que antagoniza los traumas pasados. Se caracteriza por la determinación de la fuerza vital, para lograr superar el trauma y sentirse mejor consigo mismo.

**Manzano:** tiene mayor impacto con la forma externa, con la piel y con nuestra relación con el cuerpo y la apariencia. Con esta flor es más fácil aceptar lo que es, teniendo en cuenta nuestros aspectos más positivos sin pensar en el aspecto físico solamente. También es útil cuando se está obsesionando con la limpieza. En el ámbito puramente dental, esta flor es buena cuando se requiere eliminar los antiguos empastes de amalgama por estética y no por el mercurio tóxico.

**Roca Rosa:** para cuando el miedo se convierte en pánico, terror, incluso ante una emergencia. Esta flor da energía y restaura el equilibrio nervioso. Muy útil en ataques de ansiedad repentinos.

**Remedio de Rescate:** es una mezcla de cinco flores, para todas las pequeñas y grandes emergencias. En cualquier situación de estrés se puede utilizar con un efecto calmante inmediato.

Pautas al ir al dentista: mezclar Mimulus, Estrella de Bethlem, Manzano y Roca Rosa. Colocar cuatro gotas debajo de la lengua cuatro veces al día, 5-6 veces si es necesario. El periodo de administración dura hasta que el miedo se alivia o desaparece completamente.

En la sala de espera, antes de la consulta, poner cinco gotas de Remedio de Rescate debajo de la lengua. <sup>tm</sup>

[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)



ESPECIALISTAS EN ODONTOLOGÍA  
INTEGRAL BIOLÓGICA

Expertos en técnicas de  
odontología biológica:

- Rehabilitación neuro-oclusal
- Odontología neurofocal
- Terapia neural
- Osteopatía craneal

Otros tratamientos:

- Odontología preventiva y general
- Cirugía bucal
- Implantes
- Periodoncia
- Estética dental
- Endodoncia
- Odontopediatría

Nuestro objetivo es aunar todos nuestros conocimientos, habilidades y experiencias para ayudarte a conseguir una boca sana, estética y con una buena funcionalidad.

Consulta  
PROMOCIONES



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Telf. 96 344 76 01

[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)



# QUÉ ES EL SISTEMA RA

*Creado para acompañar al ser humano en su sensibilidad energética*

**Sirio Simó Calatayud**  
Maestro de Reiki Unitario,  
Terapeuta Holístico y  
Creador del Sistema RA

La humanidad actual se ha convertido en procesadora de información, la engulle, se alimenta de luces en pantallas (Whatsapp, Facebook). Experimenta una acusada desconexión de la vida biológica, de la naturaleza que somos. Nos cuesta abrazar, respirar, sonreír y mirarnos a los ojos. Abunda la neurosis. En general no sabemos sentir energía –propia o ajena– ni ahondamos en nuestra inteligencia emocional. Precisamos más conciencia: autoescucha y percepción externa.

Necesitamos experimentarnos desde una conexión de hemisferio derecho. Debemos regresar al cuerpo, a una atención emocional y energética. Respirar las sensaciones y descubrir ese universo interno que, desatendido, se torna ansioso y desajustado.

El Sistema RA de sanación y terapia es multidisciplinar. También se denomina Reiki Astrológico y fue creado para acompañar al ser humano hacia su sensibilidad energética, su propio interior, así como para reconectarlo con la energía

de Gaia y del Cosmos, canalizando estas entidades macrocósmicas a favor de la evolución consciente de la nueva humanidad.

La sabiduría astrológica me mostró que existe un código albergando la conciencia de cada ser humano, donde está plasmado el temperamento y por tanto, las tendencias del destino individual. Al combinar la astrología con la física cuántica, la sanación y otras comprensiones místicas personales, llegué a la inequívoca conclusión de que la carta astral debía contemplarse dentro del cuerpo humano, cual patrón energético modulable por las técnicas energéticas tales como el Reiki o el EFT. Estos patrones cósmicos se plasman en el cuerpo energético humano (aura, chakras, meridianos) y sustentan nuestro psiquismo (creencias y emociones, consciencias e inconscientes). Necesitamos encauzar nuestros potenciales hacia nuestra evolución consciente y transpersonal. Se trata de reprogramar el inconsciente individual, liberándolo de sus limitaciones autodefensivas.

En esta terapia de sanación multidimensional, cada paciente es único ya que comprendemos su diseño energético específico. Por ello no aplicamos los mismos ajustes a todos (como sucede con tantas terapias), sino que realizamos los ajustes energéticos que corresponden a la configuración personal, cual huella dactilar cósmica. Podemos comprender incluso qué zonas corporales son más proclives a enfermar en el paciente, en general o durante una época específica. Aprendemos además a reprogramar cada ego, y disolverlo con luz y sabiduría, aumentando también el autoconocimiento y la autoestima.

El Sistema RA se constituye de 9 módulos. En cada uno de ellos el alumno aborda la sanación desde diferentes aspectos de la conciencia y la energía.

¡Te propongo acompañarnos en este viaje del espíritu y, a través del Sistema RA, dar un gran salto evolutivo, adentrándonos en la realidad energética del Ser y la tan ansiada plenitud! <sup>tm</sup>

[www.reikiastrologico.net](http://www.reikiastrologico.net)

## FORMACIÓN DE TERAPEUTAS Y SANADORES



### SISTEMA TERAPÉUTICO RA

Imparte Sirio Simó Creador de la Técnica

#### CONVIÉRTETE EN SANADOR Y TERAPEUTA HOLÍSTICO Y MULTIDISCIPLINAR

-APRENDE A SER UN CANAL DE ENERGÍA REIKI PARA LA SANACIÓN.

-¡RESINTONIZA LOS CHAKRAS!

-DESPROGRAMA EL EGO Y REPROGRAMA EL INCOSCIENTE.

-ARMONIZA AL PACIENTE EN CADA UNA DE SUS ETAPAS DE VIDA.

-COMPRENDE QUÉ HA VENIDO A INTEGRAR CADA PACIENTE.

-AYUDA A LAS PAREJAS A RECONECTAR Y VOLVER A SENTIRSE.

-SACA LA ENERGÍA DE ENTIDADES LIMITANTES.

MÓDULO 1  
LOS CUATRO  
ELEMENTOS.

26 Y 27  
NOVIEMBRE

MÓDULO 2  
EQUILIBRADO DE  
CHAKRAS.

17 Y 18  
DICIEMBRE

MÓDULO 3  
AUTOCONOCIMIENTO Y  
MISIÓN DE VIDA

21 Y 22  
ENERO 2017

MÓDULO 4  
AMANDO LO QUE SOY,  
EN CADA TEMÁTICA DE  
VIDA

25 Y 26  
FEBRERO

MÓDULO 5  
DESPROGRAMANDO EL  
EGO. AGUJEROS  
NEGROS INTERNOS.

25 Y 26  
MARZO

MÓDULO 6 EQUILIBRADO  
DE PASADO, PRESENTE O  
FUTURO

22 Y 23  
ABRIL

MÓDULO 7 RECONEXIÓN  
AÚRICA ENTRE DOS  
ALMAS

27 Y 28  
MAYO

MÓDULO 8  
MASAJE CHAMÁNICO

17 Y 18  
JUNIO

MÓDULO 9 EXPERTO EN  
EL SISTEMA TERAPÉUTICO  
RA

8 Y 9  
JULIO

HORARIO: 10 a 14 y de 16 a 20:30  
PRECIO POR MÓDULO: 145€  
CONSULTA DESCUENTOS  
CENTRO URANIUM C/QUART 101.  
Tel. 676 758 709

YOUTUBE: ENTREVISTA AL CREADOR  
DEL REIKI ASTROLÓGICO PARTE 1ª y 2ª

[www.reikiastrologico.net](http://www.reikiastrologico.net)

# COMPR MISOS SINTAGMA



Deja de pedalear bicicletas  
sin cadena

ESPECIALISTA EN  
**OSTEOPATÍA**  
ESTRUCTURAL I y II

2 cursos académicos

INICIO: OCTUBRE  
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL  
MATRÍCULA ABIERTA

 SINTAGMA  
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

www.escuelasintagma.com  
963 85 94 44 / 601 144 044

ABRIMOS TU PUERTA AL TRABAJO



## QUIROMASAJE

Comienzo entre semana 4 Octubre

Comienzo fin de semana 15-16 Octubre

D. Leandre, D. Adrián, D. Santiago,  
Dña. Mapi y D. Alfredo



## KINESIOLOGÍA INTEGRATIVA KINEKEN

Comienzo 5 y 6 de Noviembre

Dña. Belén, D. José Ramón, D. Lorenzo



## TERAPIA MANUAL SUPERIOR

Comienzo 1 y 2 de Octubre

Dr. Portillo, D. Vcte, Dña. Paqui, D. Adrián



## HERBODIETÉTICA AVANZADA

Comienzo 1 y 2 de Octubre

Dr. Marcos, Dra. Laura, Dña. M<sup>a</sup> José, D. Julio,  
Dña. Carmen, Dña. Paqui, D. José

# ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN ACUPUNTURA

2ª promoción

TÍTULO UNIVERSITARIO PROPIO DE LA



Universidad  
Europea  
del Atlántico



SINTAGMA  
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

www.escuelasintagma.com  
963 85 94 44 / 601 144 044

ABRIMOS TU PUERTA AL TRABAJO



## SHIATSUPRACTOR - JAPAN COLLEGE

Comienzo 15 y 16 de Octubre

D. Shigeru Onoda, D. Julio, D. Leandre  
D. Vicente, Dña. Gema, D. Adrián



## TUINA AVANZADO

Comienzo Miércoles 9 de Noviembre

D. Vicente Laparra, Dr. Lin, D. Santiago



## REFLEXOLOGÍA PODAL

Comienzo 26 y 27 Noviembre

Dña. Paula Esparza



## DRENAJE LINFÁTICO + ANTIELULÍTICO + KOBIDO

Comienzo 26 y 27 Noviembre

Dña. Inmaculada Morello, Dr. Portillo,  
Dña. Paqui, D. Manuel Salvador, D. Alfredo

# AEROPUERTO DE ALMAS

*Análisis, reflexiones, poesía. Así se expresa Avi Hay Abohav, " un guía del Despertar en la conciencia humana", según se propia presentación. Su trabajo gira en torno de la identidad, realidad y significado de la vida en el proceso de la búsqueda interior. Acaba de publicar "Las caras del Ser"*

**-En tu último libro analizas críticamente el mundo del desarrollo personal: que la meditación, si es una actividad más, no es meditación; lo que llamas idealismo espiritual, entre otras cuestiones. ¿A qué apuntas?**

-A dos cuestiones. Una, cuál es la identidad, y dos, en qué realidad estamos viviendo. La meditación es una manera de apagar nuestra realidad externa y conocer nuestra identidad más profunda, como entrar en sueño profundo sin sueños, pero conscientemente. Entonces descubrimos que tanto la identidad en la forma humana como la realidad que vivimos externamente son relativas y virtuales. Por eso la meditación es sumamente transformadora, no es como cualquier otra actividad, o simplemente una "práctica relajante". Te despierta y te sacude del sueño de vivir desde la separación.

**-Otra observación tuya es que la Nueva Era es una ensalada de ideas espirituales.**

-En la Nueva Era la gente no investiga en sí misma lo que son las ideas, los conceptos, y hay una abundancia de información que fluye por las redes y los medios. Puedes saborear un poco de budismo tibetano, de raja yoga, de terapia chamánica, y en realidad no sabes nada porque no has profundizado en la experiencia, sino en el mercado espiritual existente. Tomar un camino de Des-

pertar para mí requiere una entrega verdadera, experimentar por dentro para saber cuál es la verdad, lo que se puede aplicar en la vida. Debe ser una búsqueda interna, sincera, para encontrar guías o caminos que permitan enfocarnos con claridad porque las almas que están ahora en el planeta vienen por una necesidad de liberación y para alcanzar quietud, plenitud, paz.

**-¿Para ti en qué consiste el idealismo espiritual?**

-En nombre del idealismo espiritual puedes encontrar personas que ponen a la mente por encima de la verdad interna, experimentada directamente en cada ser humano, y pretenden que su creencia sea universal. Esto se traslada a muchos campos, la alimentación, la sexualidad, la educación, etcétera, pero siempre es lo mismo.

**-Por esta razón afirmas que no estamos en tiempos para gurús.**

-Desde mi reconocimiento, tenemos que hallar guías en el camino, pero finalmente todo es para encontrar al Ser en nuestro interior. Existe una Inteligencia que fluye por este universo colmado de conciencia, debemos dar con ese hilo conductor en nosotros mismos, en la escucha, llevando la vida con autoconciencia. Para eso necesitamos una toma de conciencia desde la resonancia con alguien que experimenta eso en su interior, nada más.

Aurelio Álvarez Cortez

Entonces la fama, el glamour, los cultos, los megagurús, linajes, no nos importan más, porque reconocemos que todos somos caras singulares de la divinidad, un paradigma más adecuado para el Despertar en el siglo XXI.

**-¿Cómo es tu esquema de la manzana holográfica de la creación?**

-Imagina una esfera en cuya superficie abundan formas, aspectos, colores diversos. Tú eres una forma, y otra, la planta, la montaña... pero cuando entras en el interior, en el punto cero de la esfera, en el centro, hay una sola realidad donde todos estamos conectados. En el espacio cuántico, la realidad que llamamos Dios, la divinidad, hay una sola existencia, una Fuente de vida que emana tiempo-espacio y que en la superficie aparece con esas infinitas formas. Tú y yo somos aparentemente personas diferentes, pero sólo porque nos miramos desde la superficie. Desde allí hasta el punto cero nos conecta eso que llamamos "alma", el camino de la separación que hemos vivido. En el punto cero somos una esencia, un Ser, y es una experiencia Universal. Depende desde dónde queremos vivir: desde la superficie, que es un eje horizontal de tiempo-espacio, del nacimiento a la tumba, o queremos cultivar una conciencia del eje vertical, profundizando en el camino del alma, donde vemos esta



*"Somos una esencia con muchas caras y experiencias", expresa Avi Hay.*

## Quién es

Guía internacional de meditación y terapias que imparte conferencias, retiros, talleres y consultas en tres continentes, Avi Hay Abohav conjuga la ciencia y la espiritualidad sin etiquetas religiosas, de manera sencilla y moderna. Llegó a España tras iniciar un viaje a sus raíces sefardíes, que culminó en un proceso de autorrealización. Su biografía académica y artística destaca por su diversidad e incluye estudios de ciencia, música, literatura, tradiciones espirituales y terapias alternativas. Ha publicado "El camino al Ser: claves para el Despertar de la conciencia humana" y su reciente libro "Las caras del Ser", de Ediciones B. Más información en [avihay.net](http://avihay.net)

separación de muchas vidas que hemos tenido, y echar una raíz en el Ser. Entonces descubrimos que somos una esencia con muchas caras, vivencias, experiencias y de ahí la proyección siempre es armoniosa, autoconsciente, satisfactoria.

**-En tu esquema incluyes dos tipos de cuerpos que poseemos como humanos.**

- En la vida aquí tenemos integrados el cuerpo físico y el cuerpo de luz. Cuando morimos sucede algo similar a lo que ocurre con un ordenador inerte, del que tomas toda su memoria, los programas, y lo mandas a la Nube, que yo llamo Otro Lado virtual, un mundo mucho más ordenado, organizado, que investigadores como Michael Newton, con hipnosis clínica, han indagado. Para algunos es el paraíso o un bardo. En Este Lado de la vida has pasado por una escuela y en ese Otro Lado entiendes la lección, con tus guías, grupo de almas, donde explican por qué vivías aquí, qué has aprendido, es un mundo complementario al nuestro. Aquí el caos es aparente, en el Otro Lado existe un orden implícito, en el cual tú asumes el aprendizaje en la luz, y al regresar aquí con el siguiente cuerpo, es como el ordenador que asume un software actualizado con otros aprendizajes para realizar. Experimentamos a los dos cuerpos en estos dos lados que componen la manzana entera, con su punto No Dual en el centro, donde podemos experimentar nuestra naturaleza doble de la luz y la materia mediante la meditación.

**-Por lo tanto, ¿de qué modo entendemos qué es la mente, qué son las emociones...?**

-Nuestra mente es aquello que integra el sentido de realidad que vivimos. El cerebro es el procesador del ordenador, que crea una imagen virtual que percibimos y vivimos en nuestro portátil. La mente integra los sentidos, la información sensorial, los programas subconscientes de esta y otras vidas, y crea una imagen de realidad. Las emociones, cuya sede es el corazón, son las vivencias que vivimos desde nuestra percepción de identidad, aquello que sentimos. Las emociones que vivimos están condicionadas por la mente, hasta el momento del Despertar. Es entonces que somos capaces de ver tanto a Este Lado como al Otro Lado como realidades virtuales y paralelas proyectadas desde el mismo Ser, en nosotros, desde el "enchufe" en la luz.

**-¿Qué hacemos con las emociones?, ¿reprimirlas, controlarlas, gestionarlas...?**

-Es un punto clave en mi trabajo, el enfoque del trabajo espiritual y en la vida para mí se desplaza de la mente a la emoción. Hay que entender que primero somos Eso que se siente. Es crucial para el Despertar espiritual, más que la mente quizá. En realidad lo que tú eres es sentir, tu mente puede entender o no, pero primero tienes que sentir desde la vivencia directa. Vive las emociones plenamente, no trates de controlar o manipular. Si te duele la rodilla, con tu mano masajéala, siente las emociones que hay en ella y respira; la respiración conecta con la vida, permitiendo sentir esas emociones reprimidas en

la rodilla, es la mejor curación que puedes hacerte a ti mismo. Cuando encuentras una emoción, densa o fantástica, vivela, llevando la mente al corazón, no al revés, intensamente, en todos los aspectos.

**-Acabas de decir que la respiración conecta con la vida.**

-La vida en todas partes, en este instante, está respirando en ti, en mí, en todo. Cuando llevo la atención de mi mente al corazón y soy consciente de mi respiración, esto facilita el proceso de la meditación que significa entrar en conexión con la Fuente de la vida. Todo proceso de sanación es una toma de conciencia de que somos una sola esencia que emana desde esa Fuente. Los dolores, las enfermedades, muchas veces son bolsillos de emociones atrapados en tiempo-espacio de nuestro cuerpo que no hemos ventilado apropiadamente y que mediante la respiración consciente lo podemos hacer, para liberarnos. Entonces la vida se regenera en nosotros espontánea y naturalmente.

**-El significado de Despertar es...**

-Una toma de conciencia de nuestra identidad y realidad. En vez de llamarlo iluminación, yo prefiero decir que es un Despertar. Para mí la "iluminación" es un concepto que provoca equivocación, un idealismo espiritual. El concepto de "iluminación" es mental, viene del budismo, hinduismo y otras creencias, que hace perseguir una meta, un objetivo, lo cual es una proyección mental. Quedamos atrapados en conseguir un objeto que nunca se conseguirá porque en realidad lo que estás buscando ya lo eres. Tú ya eres una manifestación divina de la Fuente, lo único que falta es reconocerlo, dejar que la mente absorba, no proyectarse en metas. Experimenta esa realidad directa, dichosa, eterna e ilimitada para que llegues a conocer cuál es la identidad y la realidad que llevas dentro. En ese momento sucede el Despertar, que es un proceso de experiencia directa, reconocimiento e integración. Todo intento de proyectar una iluminación como un objetivo mental lleva a la frustración o al egoísmo espiritual, "yo estoy iluminado y tú no".

**-Prefieres hablar de confianza antes que de fe.**

-Sí, hay una gran diferencia. Primero tengo experiencia, luego desarrollo la confianza y cuanto la tengo, llevo a la fe. Pero si intento esto al revés, tener fe sin experiencia, todo colapsa y sufro mucho. No aconsejo tener fe, sino experimentar para desarrollar la confianza y desde ahí a llegar a tener una fe en la Inteligencia Universal que actúa en la vida.

**-¿El universo es tu propio reflejo?**

-Imaginate al ordenador portátil que puede navegar por Internet y ver paisajes en este planeta y en otros, pero lo que no puede hacer es salir de sí mismo. Así somos nosotros. Nuestros conflictos son "de intercomunicación entre portátiles", no podemos salir de nuestra

realidad, pero sí apagar la realidad y conectarnos al enchufe en la pared, a la corriente de la vida, y entender que es una realidad virtual. Entonces todos los "programas", incluidos los "virus", empiezan a tener otro sentido, entendemos que podemos depurar programas de sufrimiento y aportar con nuestra vida al bien común, compartiendo, cooperando.

**-Otra metáfora que utilizas es la Sala de Espejos.**

-Volvamos al esquema holográfico. En el centro de la esfera hay un punto que nos conecta a todos en el eje vertical, es la Sala de Espejos donde nos encontramos con compañeros en la vida: amigos, pareja, hijos, padres, entorno, país, casa, coche, animales... y no sabemos a veces de dónde vienen todos estos espejos. Desde el eje vertical del alma hemos creado muchos encuentros y desencuentros con elementos en nuestro viaje de separación. En este momento, en nuestro eje horizontal nos encontramos con ellos para que reflejen los condicionamientos, dones y talentos que podemos trabajar y ofrecer. A partir de esa profundidad del Ser, empezamos a comprender que la vida es un camino en una Sala de Espejos, hasta ver nuestro propio reflejo en todas partes, como el mismo Ser.

**-¿Qué es el "ego funcional" que sugieres en tu libro? Algunas escuelas proponen destruir el ego, otras domesticarlo, ignorarlo.**

-El ego no se debe "matar" o tratarlo como algo inferior. Algo abstracto, ilimitado, eterno, como el Ser necesita la forma en tiempo-espacio para experimentarse. Cuando te reconoces como el Ser, despiertas en la forma, te das cuenta de que identificarse con la forma, lo que llamamos "ego", no es nada malo o negativo, sino simplemente algo que podemos cultivar como funcional. Finalmente te das cuenta que el ego es un mecanismo divino. En el Despertar trasciendes tu ego, sabiendo que no eres la forma pero has elegido vivir a través de ella. No tratas de esconderte, es la bendición de vivir a través de la forma.

**-¿Existe el libre albedrío?**

-Sí. Pero para experimentar el libre albedrío necesitamos parar, parar todo y entrar en la experiencia del Ser. La otra opción es vivir en automático, comer, trabajar, dormir, etcétera, sin pensar sobre la propia realidad e identidad. El libre albedrío surge cuando salgo de ese modo de vivir. Si estoy todavía en piloto automático no hay libre albedrío, cumplo un programa, sin poder elegir y con mucho sufrimiento. Te das cuenta de que cada pensamiento, emoción y acción que tú manifiestas son tu elección libre. Existe porque el Ser es libertad y tú eres libre por definición, por la raíz de tu identidad.

**-Si me pongo a pensar, si no trabajo y no puedo comer y trabajo en lo que menos me gusta, me siento explo-**

**tado, obligado y... estoy en un círculo vicioso, como le pasa a mucha gente.**

-Es la demostración perfecta de cómo es el experimento que pocos se atreven a hacer. Yo lo he hecho, con mi mujer y dos hijos. Vivimos en el campo, en una tienda mongol durante un año y medio, y averiguamos que en realidad necesitamos muy poco para sostenernos. En la India millones de sadhus (ascetas) no trabajan, no están en el modo automático, reflexionan, sienten... Pero lo habitual es meterse en ese programa de lleno y nunca salir de él. ¿Has intentado de verdad dejar de hacer cualquier cosa, parar todo, y sentir en ti lo que es la vida, en este instante, y probar si tienes capacidad de elegir o no?

**-Un mal de nuestro tiempo es la depresión. Tú la llamas "una puerta donde el alma llama para avisar de su existencia y despertarte a tu potencial".**

-La depresión es un fenómeno tan común en cualquier edad porque no escuchamos nuestros anhelos profundos del alma. Ella avisa que está ahí, reclama nuestra atención para que empecemos a hacer cosas que no nos hemos atrevido a realizar por creencias, por complacer expectativas. En el momento en que investigamos en nuestro interior qué es lo que anhelamos y qué hemos venido a hacer en esta vida, empezamos a despertar la motivación para lograrlo. Y la depresión empieza a desvanecer. Muchas veces la depresión es una emergencia espiritual en un sentido aún más profundo, o sea, es la llamada del alma para despertarse a la realidad del Ser, encontrar la felicidad, la paz y el amor en nuestro interior.

**-Terminamos por lo que dices al principio de tu libro, "la Tierra es un aeropuerto de almas", "somos viajeros en el espacio tiempo".**

-Al darte cuenta de que en la superficie del holograma eres una forma de vida y en el fondo el Ser, entiendes que esa forma puede manifestarse tanto en el tiempo como el espacio en muchos lugares del Universo. Lo demuestran regresiones de Aurelio Mejía Mesa que se pueden ver en Youtube. ¿Por qué actualmente estamos 7 mil millones en este planeta si hace 200 años hemos sido 800 millones? Porque hay ahora una posibilidad de despertarse en la Tierra. Hemos venido a la forma humana, porque tiene un margen tan amplio de experiencias de vivir desde la supervivencia y la lucha hasta conocer nuestra naturaleza última, y este Despertar es maravilloso. A pesar de las dificultades y el sufrimiento a nivel colectivo e individual, este "aeropuerto" es uno de los sitios más ricos y especiales en el Universo.

Aquí un ser humano puede alcanzar la máxima evolución: despertarse del sueño de muchas vidas, en muchos lugares del universo, y descubrirse a sí mismo desde la felicidad del Ser. tm

# SLOW EDUCATION

*El aprender como proceso y no como objetivo*



**Emi Zanón**

Escritora y comunicadora

Desde que Cicerón, uno de los filósofos y autores más importantes de la historia romana, utilizara el término "cultura" en su "Tusculanae Disputationes" —como una metáfora agrícola para describir el desarrollo de un alma filosófica como uno de los ideales más altos para el desarrollo humano— hasta nuestros días, el concepto de cultura ha ido evolucionando a la par que los diferentes paradigmas por los que ha pasado nuestra humanidad. Y no cabe duda de que, independientemente del sentido último que se le haya dado en cada uno de ellos en correspondencia a nuestra propia evolución, la educación —den-

tro de las diferentes manifestaciones de la cultura: intelectuales, artísticas, ideológicas, religiosas, etcétera— ha sido y es el sustrato principal que sostiene el tejido de la sociedad. Y como tal debería lograr la "expresión plena del ser único y auténtico" que todos llevamos dentro. Algo, por el contrario, muy ignorado en estos tiempos obsesionados por la rapidez, la competitividad y la consecución de cuantos más objetivos, mejor.

Sin embargo, esto último ha empezado a cambiar pues ya empiezan a ser visibles los nuevos enfoques en la educación o en el sistema educativo basado en los valores del Nuevo Paradigma Holístico, que contempla la vida como un aprendizaje no limita-

do a los colegios y universidades, sino como proceso fundamental en cada paso que damos desde que nacemos hasta que morimos (me remito a mi artículo "Nuevo paradigma: la educación", publicado en este medio y en mi blog y web).

## Los cambios en la educación

"Slow Education" o "Educación Lenta" o educación a otro ritmo es una de las manifestaciones del Nuevo Paradigma de la Educación en respuesta al ritmo frenético de vida que llevamos y al que sometemos a nuestros hijos, cuyas principales consecuencias son la pérdida de creatividad y el estrés (que provoca anualmente, como sabemos, el mayor número de bajas en el

profesorado docente, un alto porcentaje de fracaso escolar y padres angustiados).

"La filosofía slow" (Movimiento Slow - lento), surgida hace unas décadas en respuesta inicial a la cultura "fast food" (la "comida rápida" que todos conocemos de sobra) y a todo ese aceleramiento al que nos ha llevado el mundo tecnológico principalmente, promueve y propone tomar el control del tiempo, dando prioridad a las actividades que redundan en el desarrollo personal y buscando siempre el punto de equilibrio que se da cuando damos permiso a que nuestros dos hemisferios cerebrales se manifiesten por igual y al dejar de ser esclavos del tiempo. ¿Para qué y por qué tantas prisas si lo importante, como apuntan los sabios, no es la meta sino el camino, el disfrute del camino?

Y ello es precisamente lo que "Slow Education" está llevando a cabo en sus numerosas escuelas, principalmente en Finlandia y ahora también en España —cuyo principal representante es el catalán Joan Domenech—, teniendo en cuenta que cada alumno tiene una velocidad de aprendizaje y un ritmo diferente (las nuevas leyes de la educación ya contemplan la evaluación individual, el seguimiento alumno por alumno, pero dado el tiempo estipulado, la falta de profesorado y la normalización por

edad, difícilmente se consigue).

La enseñanza "lenta" se enfoca también en las potencialidades de cada individuo, de manera que los alumnos no se sientan débiles. Pasan más tiempo aprendiendo principalmente a través del juego, pues no hay nada que motive más a un niño y que le haga más feliz que el juego. Ejemplo exitoso de ello es "AnjiPlay", un revolucionario sistema de aprendizaje desarrollado por Angela Cheng adoptado, en apenas 14 años, por más de 126 escuelas y 14.000 alumnos en diferentes países, y es uno de los referentes más vanguardistas del momento. Se puede citar también, dentro del cambio, la Cumbre Mundial para la Innovación en la Educación WISE (World Innovation Summit for Education), una plataforma internacional multisectorial orientada a la acción para la innovación en la educación.

Paso a paso, como el caracol —elegido como emblema por el "Movimiento Slow", por hacer las cosas con calma y calidad—, así vamos entrando de lleno en el Nuevo Paradigma Holístico, cuyos valores de integridad, respeto, tolerancia, Amor... nos llevarán hacia un mundo mejor, más pausado y nutritivo para el Ser, por mucho que ahora cueste imaginar. Es cuestión de tiempo. ¡Es cuestión de evolución!

Olvidaba decir que los niños que van a las escuelas "Slow Education" (hasta los doce años de edad) sólo llevan el bocadillo en su mochila y no tienen deberes para casa.

Papás, ¿podéis imaginar lo que ello supone? <sup>tm</sup>

[emizanonsimon.blogspot.com.es](http://emizanonsimon.blogspot.com.es)  
[emizanonweb@gmail.com](mailto:emizanonweb@gmail.com)

**Roberto Rodrigo**  
formado en Escuela Tantien

**chi kung**

**Totart**  
C/ Palleter 81 bajo  
tlf. 963380650  
[valenciachikung.blogspot.com](http://valenciachikung.blogspot.com)



**ESCUELA DE REIKI**

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

**960 034 119**

[www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com](http://www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com)

**INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES**

# ¡CAMBIAR ES VIDA!

*De hábitos, costumbres, rutinas y otras pequeñas muertes cotidianas*

Pilar Ivorra



**C**onoces el cuento del elefante del circo que estaba atado a una pequeña estaca y que, siendo tan enorme y fuerte, no escapaba de su infame destino?

El pobre elefante fue atado a aquella estaca cuando aún era muy pequeño y no tenía ni la fuerza ni la constancia para escapar, así que dejó de intentarlo y creció creyendo que era imposible deshacerse de esa atadura.

Se acomodó a la situación y allí seguía, aunque ahora era grande y fuerte y hubiera sido muy fácil romper la cuerda y salir corriendo en pos de su libertad.

El tema es que todos somos un poco como el elefante del circo. De

alguna manera todos nosotros estamos atados a diferentes cuerdas que se disfrazan de hábitos, rutinas y costumbres. Y no hablamos solamente de los "malos" hábitos, puesto que en realidad cualquier hábito, lo calificamos como lo calificamos, es algo indeseable.

Tanto en chamanismo, como bajo el prisma de las constelaciones familiares, la diferenciación entre "buenos" y "malos" hábitos es uno de los grandes errores que cometemos, puesto que la rutina, lo que repetimos una y otra vez en nuestras vidas de manera automática, nos acerca a la muerte; y solo lo nuevo, lo que cada día es diferente, nos mantiene en la vida.

¿Acaso no lo notamos? Cuando ha pasado un día entero de nues-

tras vidas sin sorpresa ni emoción, ¿cómo nos sentimos? Apagados. Sin embargo, cuando algo nuevo sucedió, trágico o cómico, nos sentimos vivos, emocionados, conmocionados, exultantes o apenados, no importa la emoción que nos produjo, sin duda nos movió algo por dentro, nos hizo sentir vivos.

¿Qué pasa cuando te preguntas si cerraste la puerta del coche? ¡No eres capaz de recordarlo! ¡Eso es perderse el presente! No estamos suficientemente atentos, funcionamos en automático, por pura rutina, creando cada vez más y más hábitos y costumbres que nos adormecen cada vez más.

Pensamos que la ventaja de un hábito es que se automatiza de tal

forma que sin pensar se ejecuta, sin motivación y sin fuerza de voluntad, y que esto libera espacio mental en nuestro cerebro con las consiguientes ventajas de ello. Y yo digo que es una enorme desventaja, ya que nos permite vivir más desconectados de la atención, cualidad que se requiere para vivir una verdadera vida.

¿A que no eres capaz de imaginarte a un animal salvaje paseando por su hábitat sin prestar atención? Pues nosotros lo hacemos continuamente, perdiéndonos la vida a cada instante. Porque eso exactamente es la vida, una sucesión de instantes que pasan muy rápidamente. Y que, casi continuamente, vivimos en automático.

Todo en nuestro entorno está pensado para hacernos la vida más cómoda, pero la comodidad es lo que más caro se paga, y el precio es siempre el aletargamien-

to y la inconsciencia y, algunas veces, incluso la salud.

Si un hábito es el resultado de una acción que repites frecuentemente de forma inconsciente, la única manera de deshacerte de él y empezar a vivir el presente de forma total es la conciencia.

Todos hemos sido influenciados y hasta modelados por el entorno. Pero sería fantástico que nos comportáramos correctamente con los demás porque nos nace del corazón, no porque hayamos cultivado "buenos hábitos de conducta" y hayamos recibido una "buena" educación.

No deberíamos desarrollar buenos hábitos de conducta hacia los demás para tratarlos con respeto, sino ser más conscientes y amorosos y hacerlo porque somos capaces de verles como parte de nosotros, ¡con la consciencia de que todos somos uno!

Por ello es importante ir en busca de lo nuevo en cada momento, cada día, en cada lugar. No repetir demasiado los mismos caminos, las mismas actitudes, los mismos pensamientos o creencias, ¡cambiar es vida!

Una de las cosas que más nos va a ayudar a conseguirlo es aprender. Aprender cosas nuevas nos mantiene en la vida constantemente, un idioma nuevo, a tocar un instrumento, cómo viven otras culturas, viajar... y hacer cosas nuevas o las mismas de manera diferente, ¡atreverse! Probar y equivocarse o acertar, pero atreverse.

La vida es imprevisible, cambiante, inesperada. Si la tuya no tiene estos ingredientes, quizá necesitas deshacerte de algunos hábitos... *tm*

[www.pilarivorra.org](http://www.pilarivorra.org)

## MESA RITUAL DEL GUERRERO INTERIOR VALENCIA, 14 DE ENERO 2017

El guerrero interior es la fuerza invisible presente en medio de nuestros dos mundos, material y espiritual. Nos hace conscientes de nuestro potencial personal, aporta claridad, discernimiento, armonía interior, equilibrio y percepción. Ayuda a abrir los caminos, afianzando la confianza en el universo y en uno mismo para poder avanzar y alcanzar nuestro destino.

Con esta Mesa recobramos nuestra potencialidad, el poder de nuestro guerrero interior que permite la confianza y la fortaleza del espíritu. La medicina que se emplea en el ritual del guerrero interior es fuerte y tiene el poder de desconectar y limpiar memorias ancestrales que nos vinculan con la madre y el padre, cortando los patrones negativos que se repiten en la familia y que nos influyen negativamente en la vida presente y en la pareja.

**GERARDO PIZARRO**  
Chamán de la cultura Lambayeque del norte de Perú

Información e inscripciones:  
Pilar, 622 270 210

# UN CHAMÁN EN CADA CASA

*Para que la evolución del desarrollo personal y espiritual avance con mayor fluidez*

**Martín Ribes**

Formador en Chamanismo  
Práctico Contemporáneo\*



**S**í. Mi sueño es que haya un chamán en cada casa. Y ya puestos, un chamán en cada organismo. ¿Y por qué no? ¿Acaso no sucedía así en los tiempos de Ávalon? Arturo contaba con el asesoramiento del mago Merlín ante cualquier cuestión de trascendencia referente a su reinado y al pueblo que gobernaba. Imagínate si cada dirigente de estado, autonomía o comunidad tuviera a su lado un consejero sabio, un mago o un chamán al que acudir para pedir asesoramiento y claridad en la toma de decisiones. Probablemente cambiarían las circunstancias actuales, ¿no te parece?

El mago o chamán podría facilitar al gobernante un viaje visionario en el que sus propios guías internos le

informaran de cuál es la mejor decisión a tomar para el beneficio de **todos**: el de su nación o comunidad que administra y el suyo propio. Porque, aunque no lo creamos, esa posibilidad existe. Existe la fórmula *Ganar - Ganar - Ganamos Todos* y está allí, en ese espacio de infinitas y desconocidas posibilidades que la ciencia llama *campo cuántico* y que los chamanes llamaron siempre *Mundo Invisible*.

Puede que apunte alto, sí, pero como me dijo Ben, mi amigo neozelandés afincado en Bali, "*si apuntas a la Luna llegarás más alto que si apuntas al horizonte*". Yo pienso insistir en visitar el Mundo Invisible donde esa realidad existe para que se haga carne, para que se materialice.

Cuando en un viaje chamánico preguntamos a nuestros guías cuál

es la mejor decisión a tomar lo que nos van a revelar no es un capricho del universo, sino que la evolución de nuestro desarrollo personal y espiritual avanzará con mayor prontitud y fluidez si lo atendemos y ponemos toda nuestra energía y enfoque en ir a por ello. Si lo hacemos, iremos a favor de la vida, iremos a favor del todo y podremos contribuir de una forma más positiva en el mundo que habitamos.

Y aunque sepamos que llevar a cabo lo que nos han mostrado que debemos hacer no implica recorrer un camino fácil, hay que lanzarse a por ello. No nos olvidemos que contamos con fuerzas de compasión que habitan en el Mundo Invisible, como los Animales de Poder o Espíritus Guía, que nos van a apoyar, que nos proporcionarán toda la fuerza y determinación que necesi-

tamos para lograrlo. Sólo tenemos que pedirselo pues están esperando con los brazos abiertos que trabajemos con ellos. Para eso están.

En la época en la que estuve residiendo en Irlanda pasé mis dos últimos años viviendo en una yurtta que yo mismo construí. Una yurtta, o ger, como lo llaman en Mongolia, es una vivienda parecida a un tipi indio hecha de postes de madera y lona. En esa fase de mi vida pude explorar y estudiar en profundidad la naturaleza del Mundo Invisible con el viaje chamánico, hasta que en cierto momento me anunciaron que tenía que enseñar lo aprendido en el mundo urbano pues es donde más se necesitaban estas enseñanzas. Debía tomar una decisión. En esos momentos estaba disfrutando mucho de mi existencia y volver a España a enseñar algo tan abstracto como el chamanismo, además de tener que hablar en público y

exponerme al mundo, no era algo por lo que suspirara. Ser un chamán en Sagunto, mi tierra natal, no iba a ser fácil. Pero sabía que tenía que hacerlo. Sentía que mi crecimiento iba por ahí.

Así que, como siempre hago caso y atiendo lo que me *proponen* mis guías, les pedí que si ese era mi camino a transitar, me aportaran todos los recursos, toda la fuerza y toda la fe necesaria para poder recorrerlo. Y así lo hicieron. Y así lo siguen haciendo.

Al poco tiempo, tras realizar algún trabajo con mis ancestros de *limpieza de sangre*, como dicen los indios nativos americanos, mi camino se cruzó con el de mi querida mujer, Ana Pérez, como clara señal de que era el momento de volver a casa. Y así lo hice. Volví a casa para enseñar a mi comunidad urbana, y no urbana, cómo pueden despertar a su chamán interior para que con-

signan autonomía espiritual, para que tomen decisiones acertadas y fluyan con la vida, para que descubran y desarrollen su propio poder personal, para que utilicen los recursos de la espiritualidad para resolver los problemas prácticos de la vida y conseguir que habite **un chamán en cada casa**

Como dije, apunto alto. Pero soñar no cuesta nada. Y materializar sus sueños es lo que hace el chamán. Despierta... ¡Ahó! <sup>tm</sup>

*El 26 de noviembre Martín Ribes y Ana Pérez facilitarán en el Instituto Aware de Valencia el taller "Despierta tu chamán interior". Cinco horas en las que se enseñan técnicas muy prácticas para activar tus habilidades espirituales, acertar en tus decisiones y ayudar a los demás. Más información en [www.epopteia.es](http://www.epopteia.es) / 615 856 360 / [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)*



Taller de Iniciación:  
**Despierta tu Chamán Interior**  
Aprende Cómo Activar Tus Habilidades Espirituales, Acertar En Tus Decisiones Y Ayudar A Los Demás

**sábado, 26 de noviembre**  
de 9.30 a 14.30 hs

**Instituto Aware**  
Av. Blasco Ibáñez, 26 Valencia

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:**  
**615 856 360 – [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)**

[www.epopteia.es](http://www.epopteia.es) 

# AGUA DE ESTRELLAS

*Nuevo cedé de Luka Soriano. Versiones de mantras y otras canciones*



Luka Soriano tiene un nuevo trabajo musical, bajo el título de "Agua de estrellas". "Es el resultado de 7 años, tocando música en vivo en clases de yoga, sesiones grupales de rebirthing, y en distintos trabajos terapéuticos a nivel individual", explica sobre esta noble producción. En formato de cedé, "Agua de estrellas" contiene diez temas. Dicho título corresponde a una canción que Luka conoció en Ecuador durante una ceremonia de sanación en 2009. "Escucharla, de algún modo, cambió mi forma de entender la música y verla como una medicina –afirma–, quien me la enseñó dijo que provenía del Perú, de los indios Queros" (ver película "Humano"). En su caso, la ha interpretado siempre en sus conciertos en solitario, con Amares (que integra junto con Carlos Pardo) y en el ámbito hospitalario dentro de la asociación Payasospital donde trabaja como clown. "Es increíble la capacidad que tiene esta canción para conectar con las personas. Últimamente, en los conciertos el público la reconoce y la canta", enfatiza animadamente.

Esta versión, que "tiene una cadencia lenta, profunda, y acuna como una nana", la utiliza en directo, a menudo, en fases de relajación e integración en trabajos terapéuticos y de crecimiento personal.

Luego, sigue en el cedé otra versión, en este caso del famoso mantra Om Mani Padme Hum. En esta ocasión su interpretación "sale del estereotipo o esquema de lo que es un mantra convencional; lo llevo a tiempos actuales, con una melodía más cercana a nuestra cultura, contemporánea", expresa.

El tercer tema corresponde a una versión occidental del Medicine Buddha Mantra. Más allá de ser un mantra elaborado, "contiene un significado muy potente". Luka cuenta que "transcrito al castellano, tiene mucho contenido" y que por ello, por su mensaje, lo ha incluido. Además, sin proponérselo, ha conseguido unir el aspecto que conlleva la meditación en todo mantra "con aspectos más relacionados con el chamanismo, a través de sonidos vinculados con la naturaleza". Una fusión, por momentos más sutil, con un sonajero de semillas, por ejemplo, que normalmente no se escucha en los mantras, y todo indica que la mixtura ha resultado exitosa.

Nuevamente la versión de otro mantra, Moola Mantra, se presenta en la cuarta banda sonora, aquí con la colaboración de Meritxell Puigdevall. No estaba en los planes, pero una consulta ocasional llevó a incluir la voz de esta mujer de Tarragona. La letra se refiere a las energías femenina y masculina. "Fue un regalo

inesperado", comenta Luka.

Provisión, prosigue el artista, "es la quinta canción, la melodía está compuesta por Meritxell, la letra del Conde de Saint Germain que habla sobre la abundancia. Con una melodía pegadiza hice los arreglos y la orquestación. Otro regalo que decidí incluir por su mensaje y belleza".

Después viene una versión de Caracoles, tema que Luka compuso para Amares. "Le he quitado los adornos, de movimiento y fuerza, para resaltar la importancia de la palabra, que está recitada literalmente, con mucha intención", declara el autor.

La séptima es una versión de Jai Ambé, canto devocional que habla de la energía femenina. "Se nombran diferentes diosas de la India, relacionadas con la energía creativa, femenina", dice, para señalar que "en los conciertos siempre lo

dedico a todas las mujeres y a la parte femenina que todo hombre lleva en su interior".

El octavo tema, Latidos de Viento, nació como una improvisación con la flauta doble nativo-americana. "Añadí a la flauta el sonido del tambor chamánico equilibrando los elementos Aire y Tierra", según cuenta. Y seguidamente la novena canción está dedicada a su hijo. Lleva su nombre, Samuel. "Se sale un poco la dinámica del cedé, tiene una chispa de alegría, con toques de música celta", dice con calidez y orgullo de padre.

El último tema es una oración a Tunkashila (Abuelo Universo), deidad de los Lakota, "una nana que, para terminar, integra todo", sintetiza Luka, quien desea aclarar que en sus versiones de mantras lo importante no es tanto lo correcta que sea la pronunciación, sino la intención que conlleva el canto.

Roberto Bianchi es el responsable de la portada del cedé, cuyo autor, sin falsa modestia, confiesa que con este trabajo "se cierra un círculo", reconociendo "una evolución y un trabajo que comienza a dar sus frutos".

El cedé está disponible a través del teléfono (34) 695 36 30 97, y también en sus conciertos.

Por otra parte, en directo, Luka también introduce el humor. "Me parece muy buena la combinación que la gente pueda saborear la música de una forma introspectiva y puedan haber momentos de soltar y reírse. Reírnos, sobre todo de nosotr@s mism@s nos humaniza, nos ayuda a ver las cosas con una mirada más ligera al tiempo que nos conecta a la tierra". tm

Más información,  
[www.lukasoriano.net](http://www.lukasoriano.net)



Rejuvenece tu cuerpo,  
Tu corazón y tu espíritu.  
Vive con tu energía.  
Siente la vida en ti.

Rosario Martínez

Profesora de Yoga y Meditación / Terapeuta Biodescodificación  
Teléfono: 600 269 851

Sesiones grupales  
e individuales

Clases de Yoga  
Horarios:

Grupo 1: lunes y miércoles 14:30 h

Grupo 2: lunes y miércoles 16:30 h

Lugar: ESENCIAL,  
C/ Calabazas 21. Pta. 3 VALENCIA



# BIOCULTURA EN MADRID

*En IFEMA del 10 al 13 de noviembre. La cita anual imprescindible del mundo "bio"*



**M**ás de tres décadas en la brecha. Sin desmayo. Luchando por llevar la alimentación ecológica a los hogares, por dar a conocer las terapias alternativas, por informar sobre cosmética ecológica, bioconstrucción, otras formas de educar, otras formas de sanar... Hoy todo el mundo es "bio", pero hace tres décadas hablar de alimentos ecológicos era como hablar en el desierto. Ángeles Parra, directora de la feria, dice: "No nos entristece que ahora todo el mundo quiera apuntarse al carro. Al contrario, nos alegramos. Pero no nos olvidemos

de que todo esto nació con una esencia muy concreta. Que no se pierda. Nosotros vamos a trabajar intensamente para que nadie lo olvide de lo que significa trabajar en pos de la regeneración del planeta".

Por ello y por muchas cosas más, Parra asegura que "tenemos la misma ilusión que al principio y trabajamos renovadamente con el mismo tesón, aunque con más profesionalidad, hemos aprendido mucho y seguimos estando atentos. Queremos que los alimentos ecológicos, esos tesoros, lleguen a todas las casas, y que lo hagan acompañados de la conciencia, la responsabilidad, la ética y una visión holística de los problemas que nos asuelan per-

sonalmente y como especie".

Por eso, señala la directora de BioCultura, "volvemos a estar en Madrid, para que la alimentación orgánica aparezca en los medios y se haga un hueco en la sociedad, con la esperanza de que algún día estos alimentos sean lo normal y no lo excepcional. Para eso, hemos montado esta feria enorme y más de 350 actividades paralelas. Sin descanso. Sin tregua. Vale la pena. No estamos aquí por vanidad ni por afán de lucro ni por nada parecido. Solo nos mueve nuestro amor por la naturaleza, la salud y la libertad. Tenemos grandes enemigos delante, estados, ejércitos, grandes compañías, banqueros... Pero nuestra energía es apabullante. Y

nuestra ilusión también".

Otro de los reclamos más interesantes que encuentra el visitante son las demostraciones que se realizan en los dos espacios de showcooking ecogastronómico para preparar una gran variedad de platos elaborados con ingredientes ecológicos que pueden encontrarse en los stands de la feria. También las sesiones de ecoestética, moda sostenible, talleres de maquillaje, las actividades que se llevan a cabo en el festival infantil MamaTerra, conciertos, degustaciones, amén de numerosas charlas, coloquios, presentaciones y hasta sorteos de productos. En total, más de 350 actividades de todo tipo y para todos los públicos.

En resumen, la cita es en IFEMA (Madrid), del 10 al 13 de noviembre, de 10 a 20 hs. <sup>tm</sup>

Más información en [www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)

LIBRERÍA VERDE presenta

Yogadhyana (Meditación)

Semanalmente, los jueves de 18.30 a 20.15 hs.

Imparte: Rosario Martínez Ferrero  
Prof. de Yoga y Meditación, Terapeuta en BIODESCODIFICACIÓN

PROGRAMA

- 1 Acogida y presentación
- 2 Preparación corporal
- 3 Práctica meditativa
- 4 Espacio para compartir y preguntar
- 5 Alimento para la mente: teoría, lectura y conceptos
- 6 Práctica para la semana y cierre

Más información Tlf. 963 520 655 - 600 269 851  
Calle Padilla 6, 46001 Valencia

**BioCultura**  
Feria de productos ecológicos y consumo responsable **bio 2016**

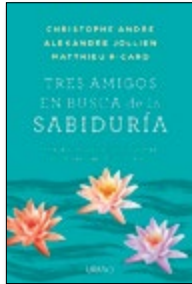
NO SOMOS UNA UTOPIA...  
SOMOS UNA REALIDAD

MADRID IFEMA  
10-13 NOVIEMBRE

ALIMENTOS "BIO"  
COSMÉTICA ECONATURAL  
MODA SOSTENIBLE  
TERAPIAS  
BIOCONSTRUCCIÓN  
ECOSERVICIOS  
TURISMO RESPONSABLE  
BANCA ÉTICA  
ARTESANÍAS

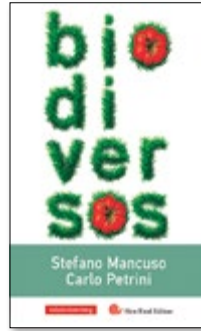
Organiza

[biocultura.org](http://biocultura.org)

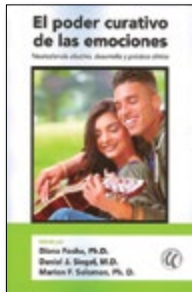


Tres amigos en busca de la sabiduría  
M. Ricard, C. André,  
A. Jollien  
Urano

Tres de los pensadores más influyentes de nuestro tiempo narran sus experiencias personales, reflexiones y consejos sobre temas como el ego, las emociones, el altruismo, el sufrimiento, la libertad, la culpabilidad o el perdón, entre otros.



Biodiversos  
Stefano Mancuso y  
Carlo Petrini  
Galaxia Gutenberg  
Un fértil y lúcido intercambio de ideas que nos exhorta a hacer interactuar la inteligencia humana y la vegetal para establecer un nuevo pacto entre el hombre y la naturaleza, una verdadera ecología de la vida. Comida y la agricultura en el centro de un proyecto de defensa de la humanidad.



El poder curativo de las emociones  
Siegel, Foshka, Solomon  
Eleftheria

Las emociones llegan a la vanguardia de la atención clínica y científica. Destacados investigadores actuales exploran el papel que ellas desempeñan en la regulación corporal, la disociación, el trauma, la transformación, la comunicación conyugal, el bienestar, la salud.



Tu sueño hecho realidad  
Chris Guillebeau  
Sirio

Relatos y lecciones que aprendieron hombres y mujeres que iniciaron grandes aventuras y dieron un propósito a sus vidas trabajando en pos de algo que para ellos tenía un profundo sentido. Sabrás lo que les sucedió por el camino, pero, sobre todo, sabrás por qué ocurrió y por qué importa. Entretenido e inspirador.



Los hábitos de un cerebro feliz  
Loretta Graziano Breuning  
Obelisco

Cómo reciclar el cerebro para poner en marcha la química que genera felicidad. A través de unas sencillas actividades, la autora explica cómo crear nuevos hábitos para disfrutar de una vida más dichosa y sana. ¡Prepárate para estimular tu felicidad en sólo 45 días!



Zen en la plaza del mercado  
Dokushô Villalba  
Kairós

Historia y práctica de la meditación zen, considerada como una poderosa herramienta que nos pone en contacto con nuestra intimidad más profunda y nos ayuda a comprendernos y a desenvolvernos en un entorno social dominado el "dios mercado" y la globalización.

## CÍRCULO ATLANTE.

Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, eBio, Terapia Atlante, eliminación de toxinas mediante ionización podal, Iridología, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO. Más información, C/ Caballeros 11, Valencia, [www.centroluzatlante.com](http://www.centroluzatlante.com)

## 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 7, "El viaje a tu propósito"; el 14, "El impacto de lo invisible"; el 21, "Relaciones desde el alma", y el 28, "La grandeza de la humildad". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

## CHARLAS EN ITACA.

La programación general de Itaca Espacio Cultural anuncia para noviembre las siguientes charlas "Armonía interior, ¿es posible?", el día 4, a las 20, y "Gemas y minerales, sus propiedades e influencias", el día 11, en igual horario. Además la presentación del libro "Los amigos de Platón", el día 26, a cargo de la autora, M<sup>a</sup> Dolores Fernández Figares. Estas actividades son de entrada libre, en C/ Catalans 6, Valencia.

## CURSOS EN SINTAGMA.

Matrícula abierta para los siguientes cursos que empiezan en noviembre: Quiromasaje y Técnica Manual Superior, Kinesioterapia, Herbodietética, Osteopatía. Y los iniciados en octubre: especialista en Acupuntura, Bioenergética y Moxibustión; Iridología, Terapia Manual Superior, Kinesioterapia Integrativa Kineken, Shiatsu-practor, Tuina avanzado, Drenaje Linfático - Anticelulítico - Kobido. C/ Padre Rico 8, 11, 12, Valencia, 963 85 94 44, 601 144 044. [correo@escuelasintagma.com](mailto:correo@escuelasintagma.com) [www.escuelasintagma.com](http://www.escuelasintagma.com)

## V JORNADA POR EL DÍA MUNDIAL DE LA FILOSOFÍA.

El 19 de noviembre, en Itaca Espacio Cultural, C/ Catalans 6, Valencia, bajo el lema "Los filósofos van al cine" se impartirán las siguientes conferencias: a las 11, "La filosofía en el manga", por Daniel Iglesias y Filipa Lameira, a las 12.39, "La filosofía oriental en el cine", por José Luis Besteiro; a las 19, "Las contradicciones del mundo actual en el cine", por Alfredo Aguilar, y a las 20.30, "La felicidad no es solo cosa de cine", por Miguel Ángel Padilla.

## RESONARTE.

Masaje con diapasones y cuencos: reestructura las moléculas de agua, equilibra los hemisferios cerebrales, restaura las funciones celulares alteradas, afina y contribuye al equilibrio de nuestro organismo. Zona Ángel Guimerá, Valencia. Reservas en 619 230 285, [resonarte.com](http://resonarte.com)

## CONÓCETE A TI MISMO.

Encuentro en la naturaleza, en Segart (Valencia), del 7 al 10 de diciembre. Para tratar temas como uno mismo, la vida, el otro. En todo ser humano existe una tendencia natural a satisfacer la necesidad de conocerse mejor a sí mismo, y de comprender los conflictos con los que se enfrenta tanto personal como socialmente. Dirige: Elvira P. Aparicio (psicóloga- psicoterapeuta). Info: Merche 657 147 295, [merche.chicote@ono.com](mailto:merche.chicote@ono.com)

## CHI KUNG.

Consigue a través de la práctica del Chi Kung (Qi Gong) que tu cuerpo y tu mente estén relajados y en equilibrio. Fortalece el sistema inmunológico, el aparato digestivo, y el sistema endocrino. Previene la osteoporosis. Clases semanales en Totart, calle Palleter 81, y Gimnasio GMS, calle Jacinto Benavente 2. Profesor Roberto Rodrigo, teléfono 656 950 199.

# V CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA

10, 11 y 12  
Febrero 2017

COMPLEJO  
DEPORTIVO  
LA PETXINA  
VALENCIA

Info, inscripción anticipada, reserva de stands  
652 803 027    [info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es)

[congresomediterraneodeyoga.com](http://congresomediterraneodeyoga.com)

