

# tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA  
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 113

FEBRERO 2017



LA MADRE,  
EL ORIGEN

EL PODER  
DEL ENTORNO

EL ALMA DEL YOGA  
EN VALENCIA

## MARIA ALBERT

TERAPIAS NO CONVENCIONALES, CHAMANISMO, YOGA... "HAN VENIDO PARA QUEDARSE", AFIRMA ESTA INVESTIGADORA DEL CAMPO DE LAS CIENCIAS SOCIALES QUE ESTUDIA LO QUE DENOMINA "NUEVAS FORMAS DE ESPIRITUALIDAD" EN OCCIDENTE

**CUARTO TALLER DE "AROMATERAPIA CIENTÍFICA"**  
 10 de FEBRERO. (9 sesiones, segundo viernes de cada mes)  
 Aportación: 55€ cada sesión  
 Imparten: M<sup>o</sup>JOSE VALCÁRCEL MIQUEL  
 y PAULA ESPARZA VALCÁRCEL.

**TODOS LOS JUEVES SESIONES DE SANACIÓN  
 POR ARQUETIPOS**  
 Aportación: 40€ SESIÓN (cita previa)  
 Imparten: JUAN y LOLA.

**CONFERENCIA "EL AQUÍ Y EL AHORA"**  
 24 de FEBRERO, a las 19 hs.  
 Gratuito  
 Imparte: FRANCISCO PAVIA

Actividades semanales de YOGA, BIODANZA...  
 Infórmate en TIENDA

Ofrecemos sesiones de QUIROMASAJE,  
 ACUPUNTURA, MASAJE METAMÓRFICO  
 y RELEXOLOGÍA PODAL,  
 FLORES DE BACH, NATUROPATÍA, SHIATSU

TIENDA  
 ONLINE

Calle Calabazas, 21. Valencia - Tel. 963 940 741  
[www.dieteticaesencial.com](http://www.dieteticaesencial.com) - [info@dieteticaesencial.com](mailto:info@dieteticaesencial.com) - en Facebook dieteticaesencial

# 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

## Staff

Editor  
 Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
 Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
 Carmen M<sup>o</sup> Martí  
 M<sup>o</sup> Nurkanovic  
 Olga Lava  
 Mar Tarazona  
 Carla Iglesias  
 Emi Zanón  
 Sabina de la Paz  
 Emilio Carrillo  
 Elena Guerrero  
 Mari Carmen Vilata

En Internet  
[www.tu-mismo.es](http://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](mailto:info@tu-mismo.es)

Impresión  
 Set i Set Gráficas

D.L. V-4834-2006

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



## Sumario #113 Febrero 2017



04  
 LA MADRE  
 EL ORIGEN



16  
 NUEVA  
 ESPiritUALIDAD



22  
 EL PODER  
 DEL ENTORNO



28  
 EL ALMA DEL YOGA  
 EN VALENCIA

### bienestar

- 06 SÍMBOLO DE LA TRANSFORMACIÓN.
- 08 ¿SABES PONER LOS LÍMITES?

### soma

- 10 LOS SUEÑOS... ¿SUEÑOS SON?
- 12 EL PERINÉ FEMENINO.

### con-ciencia

- 14 CONSCIENCIA.
- 20 ANÁLISIS BIOENERGÉTICO.

### interiores

- 24 DESMONTAR LA ENTROPÍA.

### la otra realidad

- 26 EL AMOR MÁS ALLÁ DEL TIEMPO.

30 tiempo libre

31 el escaparate

# LA MADRE, EL ORIGEN

## Sanando vínculos a través de las Constelaciones Familiares



*"El amor siempre comienza junto a la madre.  
Después viene el futuro y la felicidad que permanece".  
Bert Hellinger*

**Carmen M<sup>a</sup> Martí Insa**  
**María Nurkanovic Egea**  
Instituto Valenciano  
de Terapias Naturales

En Constelaciones Familiares hay dos grandes pilares que nos sostienen y permiten estar en la vida con fuerza: la madre y el padre. Nuestra vida es gracias a ambos. A través de nosotros, su unión se hace visible al mundo y también permanece. Incluso aunque después como pareja se separen, ellos seguirán unidos en nosotros ya que "la mitad de mí gracias a mi madre y la otra mitad gracias a mi padre". Me gusten o no, los acepte bien o no. La verdad es que "mi vida es gracias a la unión de ambos".

Posteriormente, cada uno de ellos me aportará unas cosas, tanto a nivel físico como emocional o energético. En este artículo comenzamos por el principio, comenzamos por la **madre**.

La **madre** es el origen, quien sostiene y alberga la fuerza de una nueva vida dentro de ella. Su mundo, nuestro mundo. Desde muy temprana edad, los conceptos de madre y vida permanecen unidos en nosotros. La huella que mi madre y mi relación con ella deja en mí me marca para el resto de mi vida. Así, si la relación con mi madre es buena y yo puedo tomar lo que ella me da, mi vida

será fácil, exitosa. Si por el contrario, mis exigencias y reproches, o quizás las circunstancias, hicieron que yo tuviera una separación temprana de mi madre, o que no pueda tomar lo que ella me ofrece, mi vida será más difícil y complicada.

Pero la madre no solamente representa la vida. Ella fue nuestro mundo durante nuestros primeros meses de vida. Nos dio su calor, alimento, seguridad y amor. Antes de nacer, ya teníamos establecido un vínculo con ella. Después de nacer, ella siguió siendo nuestra unión con el mundo, y la relación más importante en nuestros pri-

meros años de vida.

Al sanar y mejorar la relación con nuestra madre, mejoramos también muchos otros aspectos de nuestra vida: las relaciones en general, y con la pareja e hijos de manera particular, la profesión, la abundancia, el éxito, el dinero, la salud, nuestra relación con la comida, etcétera.

Muchas personas se preguntan "¿y cómo puedo tomar a mi madre y tener una buena relación con ella con todo lo que me hizo?, ¿con todo lo que no me dio?". A veces exigimos o pedimos a nuestras madres (y a nuestros padres) que sean "como Dios", que satisfagan todas nuestras necesidades y olvidamos que son mujeres normales y corrientes, con sus traumas, dificultades y aprendizajes, como nosotros. Ellas también tuvieron carencias. Tal vez ellas fueron niñas no atendidas, en épocas aún más difíciles que la nuestra. No se trata de justificar ni juzgar a nadie, ya que cada uno tiene una situación. Pero si soy capaz de valorar y de tomar de mi madre todo aquello positivo que ella me dé, mi vida se enriquecerá en gran manera.

Así que os invitamos a realizar un ejercicio para reconectar con vuestra madre. Es un sencillo ejercicio de Bert Hellinger que muestra a qué distancia estamos interiormente de nuestra madre,

y nos permite avanzar en nuestra conexión con ella.

*Cerramos los ojos e imaginamos que nuestra madre se encuentra a unos diez pasos de distancia. La miramos a los ojos y conectamos visualmente con ella (si nuestra madre ya falleció, realizamos el ejercicio igualmente, imaginándola). La imaginamos mirándonos con amor, y avanzamos paso a paso hacia ella, muy lentamente, sin perder el contacto visual. Un paso, otro paso..., vemos hasta dónde podemos avanzar.*

*Puede que durante el camino surjan enfados, reproches, imágenes negativas del pasado, de aquello que me hizo o que no me dio. Puede que me quede parado y no sea capaz de dar un paso más, pero ahora soy adulto/a, y tengo la capacidad y la voluntad de seguir hacia adelante, y superar esas dificultades que en su día no pude superar. Lo que ella me dé ha de ser suficiente para mí. Lo que no encuentre en ella, lo buscaré en la vida.*

*Y voy avanzando. Quizá pueda llegar hasta ella, abrazarla y tomar todo lo que ella me da. Quizá no llego y me quedo en el paso 4, en el 6. No importa, no me voy a juzgar. Si me quedo por ejemplo en el paso 6, soy consciente de que tengo un camino avanzado, aunque todavía he de trabajar un poco más en mi unión hacia ella.*

Este sencillo ejercicio no solamente nos muestra en qué punto de nuestra relación con ella estamos, sino que también pone en marcha un movimiento hacia ella. Todo movimiento interior pone en marcha un movimiento exterior.

En **Constelaciones Familiares** realizamos constelaciones y ejercicios como este que hemos mostrado. Las Constelaciones Familiares son una potente herramienta de sanación, en la que a un nivel muy profundo podemos reconectar aquello que se desconectó, o sanar aquello que enfermó, desde el agradecimiento y con amor. Sus resultados son profundos y con muchos beneficios para nuestra vida y la de quienes nos rodean.

El trabajo de Constelaciones Familiares se puede desarrollar en grupo, donde se participa y aprende tanto de la propia constelación como de las de otros asistentes (la fuerza y acompañamiento del grupo es siempre positiva para todos). O en sesión individual, donde se acompaña a aquellas personas que quieren profundizar en su proceso de desarrollo personal y toma de conciencia, de una manera más personalizada. tm

*Formadas como Facilitadoras de Constelaciones Familiares en la Hellinger Schule® (Alemania).  
institutovalencianodeterapiasnaturales.com*

# SÍMBOLO DE TRANSFORMACIÓN

*Las calaveras talladas en piedra*



Carla Iglesias  
Aqua Aura

**m**uchos son los significados de la figura de la calavera, pero en esta ocasión hablaremos especialmente de los referidos a las calaveras talladas en piedras. Una antigua leyenda cuenta que la civilización atlante esparció por la Tierra trece calaveras esculpidas en diferentes minerales. Los mayas siempre han respetado esa leyenda y se interpreta casi como parte de su historia. Cada calavera habría sido dejada en un lugar distinto y cuando fuesen descubiertas y reunidas el antiguo conocimiento volvería a practicarse, serían revelados secretos sobre la fuerza y magia de los cristales. Por fin el hombre recuperaría la sabiduría atlante.

La calavera en sí simboliza la muerte enfocada, según diversas culturas y tradiciones, como transformación, símbolo iniciático de comienzo de una nueva vida, superación de los miedos (si te haces su amigo

nunca más tendrás miedo), etcétera.

Realmente lo curioso de la historia de las calaveras de cristal es que ya se han encontrado varias piezas. En 1700 ha aparecido una de cuarzo rosa en Ucrania, en Mongolia apareció otra en 1980, de amazonita; al norte de Perú se encontró otra en lapislázuli, sin información real sobre la fecha del descubrimiento, y luego las más importantes y famosas son las de cristal de cuarzo. La descubierta en la ciudad maya de Lubaantún en 1924 se conoce con el nombre de *Skull of Doom*, o Cráneo del Destino. Es la única encontrada con articulación en la mandíbula, en tamaño real y tallada en un cristal de cuarzo completamente puro y sin inclusiones. Existen controversias respecto de las pruebas realizadas en esa pieza ya que se dice que no hay marcas ni vestigios de talla con herramientas, en cambio algunos expertos afirman que sí, que se observan marcas de lijas y rastros metálicos.

Toda la simbología de las calaveras de cristal nos

hace pensar si el hombre está realmente preparado para recibir información de la civilización atlante, cuando no somos capaces de cuidar nuestro planeta. En fin, ese sería tema de otro debate...

Como el cuarzo es una importante fuente de energía, todo aquel que quiera adentrarse en el mágico símbolo de la calavera puede elegir una de tamaño pequeño, limpiarla con sal seca, exponerla al sol y hacer meditaciones sujetándola en las manos durante 10 minutos.

Seguramente probaremos sensaciones especiales y también nos podremos acercar a una energía tan desconocida, aunque "obvia", para todos. El cambio de dimensión, la transformación, el puente hacia una nueva vida. <sup>tm</sup>

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

**Festiva**  
FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL

8 y 9 de ABRIL 2017

Conferencias  
Presentaciones  
Rincón Gastronómico  
Música · Stands

Organiza  
tu mismo

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

Diseñamos  
tus ideas  
con las piedras

SOMOS IMPORTADORES  
DIRECTOS DE MINERALES

NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN AQUA AURA

JESUS, 1  
Tel. 963524854

Ventas  
al por mayor  
Tel. 601 374 876

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

Tel. 963 524 854

# ¿SABES PONER LÍMITES?

*Cuando dices sí pero quieres decir no*

**Olga Lava Mares**  
Kinesióloga  
e Instructora de Terapeutas



Cuántas veces te encuentras metido en situaciones o haciendo cosas que realmente no quieres, y cuántas veces terminas enfadándote con la otra persona por sentir que abusa de ti, o contigo mismo por no respetar tus verdaderos deseos? Saber decir no y poner límites no es fácil, pero es importante y necesario si queremos mejorar las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Hay diversos factores que influyen en nuestra capacidad a la hora de establecer los límites o negarnos a las peticiones de los demás: nos sentimos culpables si

no hacemos lo que nos piden; nos hacemos responsables de todo, incluso de lo que no es nuestro; nos preocupa demasiado el qué dirán y la opinión de los otros. Esto ocasiona que cuidemos emocionalmente a los demás, descuidando nuestras propias necesidades, que seamos excesivamente responsables, o que terminemos aislándonos de los demás y los apartemos de nuestro lado.

Este tipo de comportamientos en la mayoría de los casos tiene su origen en la infancia. Si cuando éramos pequeños estábamos conectados y unidos a nuestros padres pudimos crear un sentido interno de seguridad que nos

ayudó a formar nuestro propio e individual sentido del ser. Por el contrario, si no tuvimos ese tipo de relación, lo más probable es que se desarrollara un sentido de inseguridad interior y a nivel subconsciente esto nos hace seguir buscando esa seguridad en otras personas cuando ya somos adultos. Lo cual nos predispone a no saber poner límites saludables para nosotros, a aceptar las condiciones impuestas por cualquiera que nos trate con cariño, a ser demasiado confiados o demasiado tolerantes con la gente que nos maltrata, puesto que la seguridad no está totalmente anclada en nosotros mismos y la buscamos siempre en los demás.

¿Y cómo podemos cambiarlo? Empezar por observar y analizar las situaciones problemáticas, en qué contexto nos pasan, con qué personas, si nos pasa solo con las mismas o con todo el mundo... Analizar los pensamientos y emociones que nos hacen decir sí cuando queremos decir no. ¿Qué pensamientos tenemos en esos momentos? ¿Cómo nos sentimos? Analizar las intenciones del otro y las cosas que presuponemos. ¿Qué tipo de relación tengo con esa persona? ¿Qué expectativas estoy intentando cumplir o qué creo que espera de mí? ¿Creo que intenta manipularme o siento confianza? Si le digo que sí, ¿qué beneficio obtiene él?, ¿y yo?

Hay diversas estrategias de comunicación que podemos aplicar en estos casos:

- Exponer nuestra postura de forma sencilla y directa, dando una breve explicación de por qué decimos no.
- Ponernos en el punto de vista del otro y validar como se siente para luego exponer nuestra opinión.
- Postergar nuestra respuesta cuando estamos sobrepasados o ansiosos por la situación, hasta que estemos más tranquilos y podamos decidir con claridad.
- Ante el chantaje emocional, exponer nuestra negativa explicando que no tiene nada que ver con querer más o menos a esa persona, o con que no nos importe, o con que sea algo personal contra ella. Si hay insistencias, mantenerse firme repitiendo nuestro punto de vista en tono calmado.

Estos son algunos ejemplos.

Una buena forma de ejercitarse es visualizar alguna de esas situaciones pero viendo cómo ponemos límites de una forma asertiva. Po-

demos incluso reescribir alguna situación vivida, pero cómo sería si hubiéramos dicho no, y cómo responderíamos ante las insistencias o críticas. Es muy efectivo practicar ante el espejo.

Como cualquier cosa en la vida, cuanto más practiques, más presentes tendrás otras opciones de respuesta en situaciones parecidas. Y si no obtienes los resultados deseados en tu primer intento, no te desanimes, aprender a decir **no** es un arte y como cualquier nueva habilidad requiere un tiempo de aprendizaje y práctica.

Si además de poner en práctica estos consejos necesitas un recurso extra, no dudes en probar una sesión de Kinesiología, esto siempre te va a dar la claridad y conciencia que necesitas para sanar las heridas de la infancia, los patrones inconscientes generados, las emociones no procesadas, los hábitos tóxicos o cualquier otra cosa que te esté impidiendo disfrutar de la vida plenamente. tm

Puedes pedir cita o información en el 679 320 928, [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)

¿NO ES HORA YA de tener buenas relaciones con tus hijos, familia, pareja, jefe?

SOLICITA TU CITA GRATUITA  
607 32 76 69

JUAN CARLOS MARTÍNEZ  
Terapeuta en Confianza Pura Transaccional (C.P.T.)  
y Regresión Histórica (I.R.H.)

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

Y tú...  
¿qué haces por tu propia felicidad?

Yo me cuido con

TÉRAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

- ★ Kinesiología y Biomagnetismo
- ★ Terapia BioCuántica
- ★ Técnicas Psicoenergéticas
- ★ Sanación Akáshica y Reiki
- ★ Homeopatía y Fitoterapia
- ★ Esencias Florales de Bach
- ★ Test Intolerancias Alimentarias

Sesiones presenciales y a distancia. Olga Lava

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

# LOS SUEÑOS... ¿SUEÑOS SON?

## Significado de los dientes en el mundo onírico

Mar Tarazona Beltrán  
Colegiado N° 1794



Los sueños son una forma de procesar y acumular lo sucedido durante el día, un medio por el cual nuestro subconsciente pretende poner en evidencia algún conflicto interno que tenemos. Por nuestros sueños se pasean nuestros deseos y temores más profundos y también nuestros problemas, pudiendo ser grandes conflictos que nos han marcado o pequeñas cuestiones del día a día.

Cuando dormimos, esa información que durante el día hemos manejado en forma de ideas, pensamientos e imágenes toma un nuevo cuerpo, los símbolos. Por ello los sueños pueden parecer raros y misteriosos, ya que nos hablan en un lenguaje distinto al que estamos acostumbrados.

Aunque los símbolos son comunes a toda la humanidad, no así el significado específico que adoptan en un sueño, porque cada interpretación es diferente y depende de las circunstancias individuales del soñante y de su estado mental y emocional.

La clave para interpretar los sueños es comprender que todo lo que sucede, en realidad, eres tú y todos los elementos que aparecen en el sueño se refieren a nosotros mismos.

Normalmente pasamos toda la noche soñando, aunque no todos los sueños son iguales. Algunos son muy ligeros

y apenas los recordamos, mientras que otros nos pueden impresionar muchísimo y quedarse grabados durante varios años. Generalmente son aspectos que hemos reprimido de una u otra forma, por lo cual es importante que podamos ser conscientes de los sueños, recordarlos e interpretarlos.

El sumergirse en el mundo de los sueños puede tener como resultado un importante crecimiento personal. Nos puede ayudar a recordarlos el dedicar un rato, antes de acostarnos, a alguna actividad relajante, justo antes de dormir, concentrarse en uno mismo y en la respiración y usar una alarma discreta inicial que nos permita despertar poco a poco. También es interesante tener a mano una libreta para escribir lo que recordemos cuando nos levantamos.

Soñar con dientes, y sobre todo con los nuestros, es más habitual de lo que pensamos y me pareció interesante la interpretación de los sueños más frecuentes cuando los protagonistas son los dientes.

El significado más común que se le atribuye a los dientes en los sueños es que son la manifestación de nuestro poder de decisión. Los dientes representan nuestra seguridad en nosotros mismos, son símbolo de nuestra felicidad (sonrisa) y apariencia. Si sueñas que sientes los dientes sueltos y de repente se caen esto revela una gran

inseguridad y el miedo a cambiar una situación que no es satisfactoria. Ante esta situación hay que reflexionar, darte cuenta de las alternativas que puedas tener a tu alcance y descubrir si la solución estaría en el cambio o en aprovechar mejor lo que ya tienes.

Por otro lado, uno de los primeros signos de que nos hacemos mayores es la pérdida de los dientes de leche y la salida de los definitivos. Si soñamos con un diente cayendo o que se mueve, será una señal de que va siendo hora de que madures, asumir que no eres un niño pequeño y afrontar los problemas que se planteen en tu vida.

Cuando en el sueño se le da más importancia a unos dientes que a otros (no es general en toda la boca) o cuando no trate sobre la caída de los dientes, la base de la interpretación estará en tus relaciones con familiares o amigos. Por ejemplo, si soñamos que tenemos un fuerte dolor de muelas indica que en un futuro cercano tendremos que enfrentar problemas familiares.

Otro significado que le podemos dar al hecho de soñar con dientes estaría relacionado con la belleza, fuerza, supervivencia y salud. Puede que seamos inseguros y soñar con la caída de un diente revele nuestro miedo a no ser bellos por dentro y por fuera, o incluso al hecho de ir envejeciendo.

El sueño de dientes picados o podridos también se suele relacionar con los sueños en los que se caen los dientes y suele darse en mujeres que tienen la menopausia ya que estará relacionado con el envejecimiento y sentirse poco atractiva y menos femenina (los dientes son una característica importante del atractivo). Los dientes se utilizan para morder, romper, masticar y roer, por lo que simbolizan poder, y si están picados en tu sueño, son la imagen de tu propia inseguridad.

También los sueños en los que aparecen dientes pueden relacionarse con la sexualidad, con el valor que le asignamos cada uno personalmente. Si un hombre sueña que pierde toda la dentadura, es símbolo de su temor inconsciente a perder su virilidad. En cambio en una mujer, ese mismo sueño refleja su preocupación por la falta de pareja, de vida sexual compartida o de la posibilidad de tener hijos. Un sueño en el que vemos como se nos cae un diente sin que nos demos cuenta indicará sobre todo deseos de sentirnos amados, amores ocultos que no deseas que nadie conozca o con un sentido de culpabilidad por estar siendo infiel a tu pareja.

Los sueños te están dando información de ti mismo que te puede resultar práctica en la vida diaria, siempre teniendo en cuenta que, dependiendo del contexto del sueño, los símbolos podrían implicar un significado totalmente diferente. Debes dar más importancia a los sueños que se repitan de forma habitual, son los que están mostrando un conflicto que te tiene bloqueado. Intentemos comprender el significado real de lo que nos está pasando. <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)



# EL PERINÉ FEMENINO

*La parte más sagrada y a la vez más ignorada por las mujeres*



**Sabina de la Paz Martínez**  
Directora del Centro de Yoga de la Paz

Desde hace años la mujer ha estado expuesta a la presión social de que siempre tiene que estar guapa y perfecta, en todo momento. Por ello las mujeres buscan todo tipo de técnicas estéticas, maquillajes, pequeños "retoques", etcétera. Pero todos ellos encaminados a la imagen externa que de ellas se tiene. También es cierto que, desde hace unos años, la importancia de la buena alimentación y la salud va cogiendo más fuerza en la sociedad, pero en particular podríamos decir que es una presión extra para este colectivo femenino.

Las mujeres hacemos todo tipo de deporte, dietas alimentarias, tratamientos estéticos y un sinfín de peripecias ilimitadas para así conseguir una imagen lo más perfecta posible de cara a lo que la sociedad le demanda. Pero existe una parte de nosotras que se nos olvida cuidar, una zona para muchas mujeres desconocida, el periné femenino o suelo pélvico.

El periné está situado en la parte inferior del tronco, en el fondo de la pelvis menor, delante del sacro y el coxis. Esta zona está atravesada por tres orificios: uretra, vagina y ano.

La uretra tiene como principal función la expulsión de la orina pro-

cedente de la vejiga. La vagina es un conducto fibromuscular elástico que forma parte de los órganos genitales de la mujer, permite la salida del flujo menstrual y es importante en las relaciones sexuales y el parto. Por último, el ano tiene como función la expulsión de las heces.

Estos tres órganos están a su vez recubiertos por diferentes músculos que los sostienen y que pertenecen a la musculatura del suelo pélvico.

Pero, ¿por qué es importante tener en cuenta estos órganos y por tanto esta zona en la mujer?

Las mujeres deberían tener un especial cuidado del periné en tres momentos de vital importancia en

sus vidas y relacionadas con la alteración hormonal:

- Comienzo de la pubertad (entre los 10 y 14 años). Primera menstruación.
- Embarazos, sobre todo en el primero.
- Menopausia.

Estos hitos evolutivos hacen que la zona pélvica se desestructure: se dilata, se contrae y se puede deformar si no lo atendemos adecuadamente. Pero además el periné es una zona de fuertes presiones relativamente frecuentes debido, entre otras causas, a:

- Deporte fuerte e intenso.
- Cinturas apretadas.
- Cargas pesadas.
- Toser o estornudar.
- Defecación.
- Parto.

Junto a todo ello, el factor de la edad también puede influir en la debilitación de toda esta musculatura. Por lo que aún se hace más necesario atender correctamente dicha zona llevando a cabo un cuidado especial en nuestra vida diaria.

Uno de los posibles problemas que más afecta a la mujer, y por ende al periné, son los **prolapsos**. Los prolapsos son órganos que pierden su tono muscular, debilitándose y dando paso a diferentes problemáticas tales como incontinencia urinaria, desprendimiento de vejiga, lesiones en el recto, problemas de estreñimiento, sujeción de la vagina...

## Ejercicios para fortalecer el periné femenino

1) Siéntate cómodamente en una silla. Coloca la espalda recta y pon los pies en paralelo y apoyados en el suelo. Coloca las manos en el bajo vientre para tener más conciencia y sensibilidad del ejercicio. Inspira por la nariz y siente cómo se hincha la zona del abdomen. Expira por la boca y curva tu columna vertebral llevando la cabeza en dirección a tus piernas; mientras haces este movimiento, siente cómo se contrae desde el pubis todo el bajo vientre (suelo pélvico).

2) Colócate de pie con las piernas separadas a la anchura de la cadera. Contrae el abdomen y eleva los brazos a la vertical. Estira los brazos lo máximo que puedas, como si quisieras tocar el techo. Tras ello de nuevo contrae el suelo pélvico, flexiona las rodillas y baja el tronco, glúteos y brazos hacia el suelo (posición en cuclillas sin elevación de los pies). Mantén ahí varias respiraciones y cuando termines, regresas a la posición inicial recor-

dando contraer la zona abdominal.

3) Sitúate de pie con las piernas abiertas y separadas algo más que la posición de tus caderas. Coloca los brazos en cruz y mantén la espalda recta. Desde esa posición inspira y bajas exhalando, haciendo una semiflexión de rodillas (no bajas en exceso). Desde este punto inspira de nuevo y al exhalar contrae el suelo pélvico y subes a posición inicial.

Estos son algunos ejercicios que nos permiten revitalizar y fortalecer la musculatura pélvica y nos ayudan a prevenir posibles disfunciones relacionadas con la pérdida muscular de dicha zona.

En tu vida diaria una forma de trabajar el suelo pélvico es hacerlo a través del Hatha Yoga (unión cuerpo-mente), potenciándote una mayor conciencia corporal, mental y espiritual.

¡Así que no esperes más y ponte a trabajar tu periné femenino! [tm](http://www.yogadelapaz.com)

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

**Yoga** Centro de Yoga de la Paz desde 1987

Clases de Hatha Yoga:  
Lunos y Miércoles: 14:15  
Martes y Jueves: 10:00,  
11:30, 17:00, 18:30 y 20:00

Cursos de Inteligencia Emocional y Yoga para niños  
Helena Méndez | 635872324  
Otras actividades...

Plz. de Ayuntamiento 19 - 6H. Valencia | 963 786 614 | [www.yogadelapaz.com](http://www.yogadelapaz.com)

**CURSO DE EXPERTO EN NUTRICIÓN CONSCIENTE**

NUTRICIÓN EMOCIONAL, FITOTERAPÉUTICA Y ORGÁNICA

NOVEDAD

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia  
960 034 119  
[www.institutovalenciano deterapiasnaturales.com](http://www.institutovalenciano deterapiasnaturales.com)

AVANZADO POP. INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

# CONSCIENCIA

*Se plasma de modo íntimo en cada persona y en cada momento de su vida por la vía de las experiencias*

Emilio Carrillo



**S**e habla mucho, cada vez más, de consciencia, expansión de la consciencia, despertar consciencial... Pero, ¿qué significa exactamente la palabra "consciencia"? Atendiendo al Diccionario de la Lengua Española, la consciencia se asocia a dos capacidades estrechamente interconectadas: la de reconocer la realidad que hay a tu alrededor, y la de conocerte a ti mismo.

Muy ligada a ello está la expresión "estado de consciencia", que puede ser definido como la percepción que uno tiene de sí mismo y de los demás, de su vida y las de los otros, del mundo y lo que en él sucede, de la muerte, de la divinidad... En definitiva, la visión de las cosas con la que andas por la vida. Eso sí, esta

visión es distinta para cada ser humano, pues cada cual tiene la suya e, incluso, para una misma persona no siempre es igual, porque va evolucionando como consecuencia de las experiencias que vive y, sobre todo, de cómo las vive.

Por tanto, la consciencia, siendo algo objetivo (la doble capacidad a la que se ha hecho mención), se plasma de modo íntimo en cada persona y en cada momento de su vida por la vía de las experiencias. Y esta plasmación configura su estado de consciencia, que está siempre en evolución (más lenta o más rápida, según los casos).

Llegados a este punto, es importante subrayar que, aunque la evolución de la consciencia es individual, cuando alguien abre nuevas puertas conscienciales para sí mismo, reper-

cute e influye en el estado de consciencia de la humanidad, que viene a ser algo así como la suma de los estados de consciencia de cada uno de sus integrantes. Algunos científicos lo han llamado "campo mórfico o morfogenético" y han explicado que la evolución del estado de consciencia global, siendo impulsado por el de cada cual, retroalimenta, igualmente, el de todos y cada uno de los miembros de la especie. Por lo que la evolución del estado de consciencia, siendo personal, es también colectiva; y la colectiva influye en la individual. Pero, ¿en qué consiste tal evolución? Expresado coloquialmente: ¿de dónde viene y hacia dónde va?

En cuanto a lo primero, la humanidad tuvo en su origen una consciencia prehomínida, desde la que, por las experiencias vividas a lo largo de

milenios, se progresó a otra mágica, luego mítica y, finalmente, mental y racional. El resultado ha sido el nacimiento y la consolidación del "yo" y la percepción de uno mismo y de los demás como individuos, como sujetos. De este modo, se ha ido forjando en la humanidad una consciencia asociada a ese yo, la *consciencia egocéntrica*, que, retomando lo indicado por el Diccionario de la Lengua, cuenta con dos grandes señas de identidad: la capacidad de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella se centra en el uso de los sentidos corpóreos-mentales y se practica a través de los medios, la información y la interpretación que ellos facilitan; y el conocimiento que el sujeto tiene de sí mismo viene dado por la identificación con su yo físico, mental y emocional y con su personalidad creada desde la experiencia de individualidad en libre albedrío. Sobre estos dos pilares se han construido las pautas civilizadoras de las que proceden la forma de vida de cada persona y el modelo de sociedad imperante en la humanidad.

Sin duda, el "yo" (autopercepción como sujeto; identificación con el yo físico, mental y emocional; asociación a una personalidad forjada desde la experiencia de individualidad, y gestación de una consciencia egoica como lógica consecuencia de lo anterior) constituye un éxito de la evolución. Pero, a su vez, llegado un punto concreto del proceso evolutivo, supone un obstáculo para que la evolución continúe su avance. Esta es precisamente la tesitura consciencial, nunca mejor dicho, en la que actualmente se halla el género humano y, por tanto, tú mismo.

Una tesitura que te sitúa y nos sitúa ante la necesidad de impulsar una expansión de la consciencia. ¿Qué implica y comporta? Fundamentalmente, darse cuenta de que

el ser humano es mucho más que su yo físico, mental y emocional -acabando así con el aferramiento al "yo"- y goza de potencialidades y capacidades para comprender la realidad de una manera que resulta imposible para la mente concreta, que, teniendo facultades prodigiosas, es un instrumento muy limitado para entender, ver y vivir la vida.

Muchos piensan todavía que la identificación con el yo físico, mental y emocional y la consciencia egoica constituyen la única vía para saber y comprender. Sin embargo, esto es tan ridículo como lo fue la creencia de que la Tierra era el centro del universo. Con esta concepción, la humanidad se ha instalado en un gran egocentrismo, que es la causa de los problemas, los conflictos y el sufrimiento que sientes en tu vida y en el mundo. Para salir de esta limitación, es momento de dar un paso en

el proceso evolutivo y adentrarse en otro estado de consciencia desde el discernimiento de que la auténtica y genuina existencia del ser humano no es la consciencia egoica del yo, sino la consciencia del Ser, que es algo que no nace y no muere.

Esto abre las puertas a una nueva visión que se relaciona con lo transpersonal y que, sin rechazar ni renunciar a la diversidad, sino todo lo contrario, percibe la Unicidad en la constatación de que somos uno con todo. Lo que no es algo teórico, ni teológico, sino eminentemente práctico. Y tiene rotundas e importantísimas repercusiones en la vida de cada uno y en el devenir colectivo y social. *tm*

*Emilio Carrillo es autor del libro "Consciencia", publicado por la Editorial Sirio en enero de 2017. [emiliocarrillobenito.blogspot.com.es](http://emiliocarrillobenito.blogspot.com.es)*

**EMILIO CARRILLO**

CONFERENCIA  
**Consciencia y Felicidad**

27 de MAYO  
18.30 hs.

Hotel Senator  
Parque Central  
Valencia

Aportación 10€

Invita  
**tú mismo**

Imprescindible confirmación telefónica  
963 366 228 - 652 803 027

# NUEVA ESPIRITUALIDAD

*Desde las ciencias sociales, la investigadora valenciana María Albert estudia lo que denomina "nuevas formas espirituales", que abarcan las terapias no convencionales, el chamanismo o el yoga. "Han venido para quedarse", afirma. Y asegura que conllevan un cambio cultural y de valores de gran calado*

**-María, ¿cómo has llegado a investigar temas como terapias no convencionales, el mundo del yoga, chamanismo?**

-Pertenezco al ámbito de las ciencias sociales, como son la sociología y la antropología, y desde ahí participo en investigaciones diversas. Lo hago con esa mirada y perspectiva social. Desde 2011 empecé a interesarme por lo que podemos llamar nuevas formas espirituales, desde un enfoque personal. Veía en ellas un fenómeno creciente, con centros de yoga en todas partes, cada vez más y más, también personas conocidas que iban a un homeópata, tomaban flores de Bach, practicaban taichí... Personalmente me interesó. Como ejemplo, a mi hija con catarro, en vez de darle un antibiótico, probaba con un jarabe de hierbas naturales, y al ser una apasionada de las plantas, la jardinería, empecé a estudiar sus propiedades, como aficionada, porque me gusta.

**-¿Algo en particular llamó tu atención?**

-No, no hubo ninguna cuestión específica. Sin darme cuenta, fui adentrándome, conociendo poco a poco. Coincidió también que tenía un compañero en la universidad, quien me comentaba que había ido a un terapeuta. El caso es que fui terminando

las investigaciones y proyectos en los que estaba y me dije que aquí había todo un campo sin investigar. Así comencé a buscar y para mi sorpresa en España encontré muy poca cosa, por no decir nada.

**-Quizá por era un tema tabú.**

-Desde la antropología concretamente no pienso que sea un tema tabú. Otra cuestión es la dificultad de que se financien proyectos, por lo cual de alguna forma se hace difícil trabajar. Pero estos años que estamos hablando han sido de una crisis general, un momento en que los recortes presupuestarios han influido y no ha habido interés por estudiar estos temas.

**-¿Por dónde empezaste?**

-Fui muy práctica y dado que primero no tenía recursos, me dediqué a investigar mi propia ciudad, lo que tengo más a mano, que es Valencia para ver cuáles son esas nuevas formas de espiritualidad que se están desarrollando. Y me topé con un amplio espectro, como el mundo de las terapias alternativas, integrativas, holísticas, entre otras disciplinas.

**-Concretamente, ¿qué encontraste?**

-En el ámbito de las nuevas formas espirituales hallé un cambio de valores, un cambio cultural con

muchas consecuencias, de gran calado. También, un movimiento social, con preeminencia del mundo femenino; mujeres más que hombres, y una perspectiva femenina también en los hombres. Me di cuenta de que hay una variedad inmensa, tremenda. En España, esta realidad, además de Valencia, se puede hacer extensiva a otras ciudades, siempre con sus particularidades, como Málaga, Albacete, donde no será muy distinta. En el caso de Madrid o Barcelona, ciudades de magnitud, proporcionalmente ocurrirá lo mismo a mayor escala con sus especificidades.

**-¿Otras características que pudiste constatar?**

-Existe una diversidad de formas de vivir la espiritualidad, con un espectro que va desde quienes practican yoga o taichí, por ejemplo, porque se relajan, desconectan, se relacionan de diferente modo, más centrados en lo corporal, pero también lo psicológico, como aquellos que van a meditar a un centro budista, sin considerarse budistas, porque les gusta estar en silencio, escuchar temas relacionados con esa filosofía, etcétera. Hasta el grupo de simpatizantes, interesados, que hacen su propio proceso, y abandonarán o seguirán para evolucionar en sus preferencias.



*"Estas nuevas formas espirituales dan herramientas para gestionar la vida diaria a todo nivel", dice María.*

Aurelio Álvarez Cortez

## Quién es

Nacida en Picassent (Valencia), María Albert Rodrigo es profesora de la Universidad de Valencia. Ha dedicado buena parte de su vida profesional a la investigación social en ámbitos diversos: movimientos sociales, asociacionismo, inmigración, política cultural; en los últimos años su campo de investigación ha virado hacia las nuevas formas de espiritualidad que se están desarrollando en Occidente.

Contacto: [María.Albert@uv.es](mailto:María.Albert@uv.es)

**-¿Hay migración de personas que van de un grupo a otro?**

-Sí, muchísima, existe una gran dispersión. Las personas van probando y viendo en qué se acoplan más o menos.

**-Te refieres a nuevas formas espirituales. ¿Optan por ellas quienes sienten una desafección de las formas tradicionales religiosas?**

-Sí, en España, país mayormente católico, venimos de un pasado, de una transición democrática, con ansias de libertad, dejando atrás años de dictadura, de opresión, que identificamos también con la institución religiosa. Pero también el contexto global ha permitido esa llegada de nuevas formas. No quiere decir que haya sido un trasvase total, completo, sino simplemente que han aparecido nuevas formas de vivir la propia espiritualidad, al tiempo que hay una clara desafección de las tradicionales, con un gran desencanto, y esto ha vuelto la mirada de muchas personas, como he dicho, en distintos grados de afición, desde quien trabaja su cuerpo, principalmente, en consonancia con las tendencias sociales de culto al cuerpo, en un contexto donde ello se hace posible, hasta otros que buscan un nivel de un bienestar psicológico, para gestionar la angustia, el estrés...

**-¿Cuál es el perfil de quien participa en estas nuevas estructuras?**

-Cuando comencé a hacer la inmersión en este terreno, por lo que había leído, tenía la idea de un perfil clásico sociológico: persona de mediana edad, acomodada, de nivel cultural medio alto... La realidad que he ido encontrando es mucho más heterogénea. Para mi sorpresa, hay gente muy joven, de 20, 30 años, que está haciendo formaciones, y además cuantos más jóvenes, más radicales: no empiezan despacio, sino que buscan exigencia. Luego está un amplio espectro predominante de mediana edad, aunque hay de 60 años o más, mayormente mujeres, con un cierto nivel adquisitivo.

Si bien en términos generales hablamos de un nivel adquisitivo medio, como mínimo, cuando bajamos al terreno encontramos gente muy diversa. Hay determinados espacios o centros con precios medios-altos o altos-altos, pero como existen muchos más, también los hay de precios bajos, unos más visibles que otros. La gente se acomoda a lo posible.

**-¿Y el flujo de interesados baja, se mantiene o crece?**

-A pesar de no haber un trabajo cuantitativo, tengo la impresión de que aumenta el número de personas. Sigue el fenómeno y va a más. Vete a una finca en Valencia y mira si algún vecino que no practique yoga, tome flores de Bach, etcétera. Si preguntamos "¿usted ha ido alguna vez a un centro o ha tomado una sesión de...?", comprobaremos que el espectro es enorme. Y si medimos que esto ha supuesto un cambio radical en la vida, el porcentaje cambia bastante. Lo significativo es que estas formas se han introducido en la vida

social cotidiana y han venido para quedarse.

**-Algunos colectivos plantan cara, denuncian y quieren que no sea así, por ejemplo en lo que a terapias se refiere.**

-En el mismo sector de las llamadas terapias alternativas algunos quieren reconocimiento y regularización, mientras que otros entienden que es poner puertas al campo y no tiene sentido normalizar. En tanto, parte del colectivo médico claramente no quiere que suceda. Pero es una cuestión de tiempo. Nada es imposible.

**-¿Cómo te ha afectado a nivel personal este trabajo profesional?**

-He aprendido muchísimo. En la investigación social uno siempre aprende, unas veces más que otras. El trabajo te muestra la sociedad, el fenómeno que estás estudiando, personas, colectivos... Yo sabía muy poco, nada, de este tema. Agradezco que este sea un colectivo con personas absolutamente maravillosas, muy amables. No siempre, investigando, te encuentras con gente tan cariñosa, bondadosa, tan rica.

**-Antes has mencionado que ha habido un cambio de valores.**

-Estas cosmovisiones transforman la realidad y la vida de estas personas. No gastan el dinero en las mismas cosas, no consumen lo mismo, no invierten su tiempo en las mismas cosas, no ven televisión o lo hacen muy poco, etcétera. Su estilo de vida ha cambiado en un modo muy radical, como también su forma de entenderse como seres humanos y estar en el mundo, cómo se relacionan con los demás, con la naturaleza, el entorno. Cuando dices "todos somos uno", por ejemplo, no vives un mundo desde una perspectiva individual y competitiva, lo haces de otra manera... porque "todos somos uno".

**-Esta sociedad de consumo tiene fecha de caducidad porque los recursos del planeta son limitados.**

-Exacto, estamos en un punto de saturación y agotamiento de esos recursos en extremis. Desde luego, estas nuevas formas de espiritualidad dan una respuesta, un sentido, un modo de entender, una explicación posible que no deja a la gente en un callejón sin salida. Están ofreciendo una posibilidad de seguir viviendo, de lo contrario es el fin.

Yo destaco sobre todo que estas forman dan a las personas herramientas para gestionar su vida diaria a todo nivel, emocional, sentimental, práctico, para así poder estar en un estado de bienestar, armonioso, en paz. Un planteamiento que transforma por completo los cimientos de aquello que nos sostiene hasta hoy

como sociedad. Si se alcanzará un número suficiente de personas como para provocar una gran transformación, el tiempo lo dirá. Estas formas han venido para quedarse, de una forma más o menos mayoritaria, más o menos mercantilizada. ¿El sistema con valores materialistas absorbe y fagocita estas nuevas formas espirituales? Es posible, en parte se ha dado y en parte también ha hecho que proliferen y se den a conocer ampliamente. Sí, han sido mercantilizadas y han utilizado los mismos recursos que están en la sociedad, por eso se han implantado. ¿Esto quiere decir que no cambia nada?, ¿esto imposibilita que el sistema se transforme?, ¿por qué?

**-La ciencia ha aportado, involuntariamente o no, soporte creíble a estas nuevas formas espirituales.**

-La física cuántica, las nuevas humanidades, la neurociencia, las han respaldado, como anillo al dedo. Otro de los aspectos que vemos en estas nuevas formas es el encuentro entre ciencia y espiritualidad al que estamos asistiendo, así como las resistencias desde la vieja ciencia, tan poderosa. Estamos en tiempos apasionantes, desde una perspectiva de comprensión social. Pasan infinidad de cosas de una manera tan acelerada, cambios rápidos, no terminamos de acomodarnos en una realidad que nos encontramos en otra.

**-Participaste en una mesa de análisis, posterior a la presentación del documental "Hijos de la Tierra". ¿Cómo fue tu experiencia?**

-No lo había visto, y me pareció que tiene un merecido premio Goya. Muy bonito, divulgativo, que llega a todo el mundo y transmite, como su nombre indica, esa simbiosis y el amor a la Madre Tierra de la que hablan muchos pueblos, esa necesidad de volver a ella. Mostró cómo se da esa relación tan estrecha, que para nosotros, occidentales, urbanitas, se nos hace tan extraña.

**-¿Gente "rara"?**

-Había gente muy normal, y es que allí te encuen-

tras a la vecina del quinto piso, que nunca hubieras pensado.

**-Hay que perder un poco el miedo, la sociedad debería hacerlo frente a estos temas, como el chamanismo.**

-Esto ocurre, y no hay más que hablar. No podemos obviarlo ni negarlo, ni hacer como que no está pasando.

**-Porque nos encontraremos a la vecina del quinto...**

-Claro, para mí ya es una gran satisfacción constatar que eso está ocurriendo. Precisamente, el chamanismo es lo último en que he estado trabajando. Es interesante ver cómo se están desarrollando esos conocimientos, sus prácticas, y cómo dan lugar a nuevas configuraciones. El chamanismo está en una gran efervescencia, imagino que tal como sucedió con el yoga, que empezó en España en los años 70 y mira adónde ha llegado, está en todas partes, barrios, pueblos, ciudades... En Valencia a partir de 2005 se instalan las primeras escuelas de chamanismo. ¿Por qué se hace un curso de chamán? Para mí la gente busca estrategias, formas de gestionar su vida, que les den respuesta y sentido. Ahora, en España, tenemos chamanes, muchísimos, que son producto de lo que han aprendido y lo que ellos mismos han experimentado. Hacen su escuela y por lo tanto hay una proliferación de chamanismo.

**-Es otra señal de atención de que así como vamos, globalmente, no hay un futuro posible.**

-¡Qué ganas tenemos de encontrar respuestas, soluciones y de situarnos en otro punto en la vida, que no es para nada el vigente! Hay una creatividad mayúscula, más allá de si son o no chamanes auténticos... ¿Y qué? ¡Esto está dando soluciones a las personas, funciona, da estrategias! Es muy divertido escuchar las discusiones sobre la autenticidad... Sirven, provocan cambios sustanciales en la sociedad, muy rápidamente. Todo el abanico de opciones, la gente lo vive desde su propia experiencia y es ésta únicamente la que le dice si le vale o no. tm

ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

# ANÁLISIS BIOENERGÉTICO

*Somos una globalidad*

**Elena Guerrero**

Presidenta de la Asociación  
Mediterránea de Análisis  
Bioenergético



**h**ace mucho tiempo que emprendí mi aventura con la psicología, cuarenta años para ser exactos. Cuando empecé en la Universidad de Murcia, mi intención fue hacer solo el primer curso, ya que era un trámite para seguir con una de mis dos vocaciones, la cinematografía y la medicina. Sin embargo, me resultó tan fascinante la materia que decidí continuar, pero desde otra visión menos ortodoxa.

Me trasladé a Valencia para seguir estudiando y, visitando a un familiar, vi en su estantería un libro que me llamó la atención, "El cuerpo tiene sus razones", de Therese Bertherat y Carol Bernstein. Le dije que me lo prestara y comencé a leerlo en el viaje de vuelta a casa por vacaciones. Recuerdo que estaba en el autocar que me llevaba al pueblo y, a medida que iba leyéndolo, sentía como me emocionaba. Descubrir que mis sensaciones y pensamientos no eran raros, y que alguien estaba explicando mis propias ideas y sentimientos,

me llenó de alegría. Acababa de encontrar cual sería mi trayectoria en psicología: "el cuerpo", entendido como una unidad funcional, como una estructura dinámica donde las emociones, sentimientos, pensamientos, relaciones, reacciones físicas y químicas, forman parte de un todo. No somos piezas aisladas e independientes, somos una globalidad donde todo repercute en todo.

Mis ganas de seguir explorando me llevaron a descubrir a W. Reich y a A. Lowen, cuyo trabajo me pareció tan interesante que me puse en contacto con el Instituto Español de Análisis Bioenergético, donde realicé mi primer aprendizaje. Al poco tiempo de haber completado mis tres años de formación, establecí comunicación con la Asociación Madrileña de Análisis Bioenergético, la cual formaba parte del International Institute for Bioenergetic Analysis, de Nueva York, donde estaba A. Lowen (creador del Análisis Bioenergético), por lo que decidí seguir formándome con ellos, tanto a nivel teórico como vivencial. Realicé mi propio proce-

so psicoterapéutico, centrado en el cuerpo, trabajando a su vez en dos ocasiones con Lowen.

Ya era analista bioenergética, pero el camino no acabó aquí. Fascinada por el trabajo psicocorporal, seguí explorando en esta dirección.

A. Lowen define la energía como "aquello cuya presencia o ausencia determina la ausencia o presencia de vida". Aunque también podríamos decir que la energía es el trifosfato de adenosina (ATP) que se produce en las mitocondrias, situadas en todas las células de nuestro cuerpo. En realidad estamos diciendo lo mismo, si no hay ATP no hay vida.

Por esta razón Reich y Lowen trabajaron desde la energía, en sus aspectos tanto cualitativos como cuantitativos (cantidad de energía). Cuando estamos deprimidos, sin ilusión, sin proyectos, perezosos no tenemos energía y por el contrario una persona saludable está llena de vida (energía).

Nuestras vías de carga son la alimentación (micronutrientes) y la respiración. Todos los nutrientes que

tomamos son transformados en ATP para que luego la célula pueda realizar la respiración celular y así conseguir energía. La descarga se realiza con el movimiento, con la expresión tanto verbal como corporal. Lo saludable es tener un equilibrio entre la carga y la descarga energética.

En nuestra vida cotidiana estamos expuestos constantemente a situaciones que varían nuestra homeostasis (equilibrio entre los sistemas) y nos llevan a estados estresados. Si el estrés es puntual no hay ningún problema porque al poco tiempo volvemos a nuestro equilibrio. Sin embargo; si permanecemos en un estado de estrés continuado -aunque nos acostumbremos a ello y nos parezca normal-, nuestro organismo va poco a poco perdiendo energía.

Es como un veneno lento pero seguro que nos perturba y mina nuestra vitalidad, dejándonos, por tanto, sin la fuerza ni la claridad suficiente para resolver nuestros conflictos de pareja, de trabajo o con nosotras/os mismas/os. Nos sentimos más perezosos/as, cambiamos nuestra manera de comer, ingerimos grandes cantidades de comida basura que altera nuestra bioquímica y nos sentimos inflados y engordamos. Altera nuestro descanso, dormimos mal y poco, con lo cual no podemos ni descansar ni reparar nuestros tejidos. Como consecuencia, al día siguiente estamos más nerviosos/as, más cansados/as y creamos un círculo vicioso de donde es

difícil salir. En muchos momentos no podemos resolver lo que nos perturba y es entonces cuando tenemos que crear una manera de sobrevivir, creamos una coraza (una manera sistemática y repetitiva de defendernos y resolver cualquier tema de la misma manera, y de donde no podemos salir). Aquel abrigo que en invierno nos ayudó a sentirnos bien nos ahoga cuando llega el verano. Nuestra coraza, que en principio es una ayuda, nos calma la angustia y nos da argumentos para estar más tranquilos, a lo largo del tiempo se convierte en una cárcel.

Estamos atrapados. Nos desconectamos de nosotros mismos porque no estamos ni educados ni acostumbrados a escuchar nuestro cuerpo. Nos asusta sentirnos, ser conscientes de nuestra vida. Estamos más familiarizados con las hipotecas y con la angustia que generan, pero esto es "normal". Gran palabra que parece que lo resuelve todo, "normal".

Pero en verdad tenemos la capacidad de estar con nosotros, de resolver nuestra vida y decidir lo que queremos, pero para esto no hay que dejarse engañar. Y el primer engaño es alejarnos de nuestra verdadera identidad, de quiénes somos y cómo somos. Nos encanta gustar a los demás, sentirnos queridos mirados con cariño y aceptación, y para ello es fundamental ser leales a nosotros mismos, a nuestra propia identidad. tm

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

## FORMACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL EN ANÁLISIS BIOENERGÉTICO CURSO BÁSICO

8ª Edición

El cuerpo es el escenario de nuestras sensaciones, emociones, pensamientos y relaciones

### Fechas

8 de abril 2017  
20 de mayo 2017  
17 de junio 2017  
15 de julio 2017  
23 de septiembre 2017  
21 de octubre 2017  
18 de noviembre 2017  
2 de diciembre 2017

### Imparten

ELENA GUERRERO LABRADOR  
CONCHA CHACÓN BACHILLER  
FINA PLA  
JOSÉ LUIS MORENO CAMPOS

Dirigido a Profesionales de la Salud  
y a todas las personas interesadas  
en su crecimiento personal  
y en el desarrollo de la salud

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Organizadora: Manuela Blázquez 619 332 625  
telf.: 654746526 amabvc@hotmail.com www.amab.es



ORGANIZA Associació Mediterrània d'Anàlisi Bioenergètica. (AMAB) Valencia



COLABORA  
Colegio Oficial de Psicólogos  
de la Comunidad Valenciana



ACREDITA  
Pleno de la Comisión de Formación Continuada  
de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad Valenciana

# EL PODER DEL ENTORNO

*Principales obstáculos en el camino de la Transformación*



Mari Carmen Vilata Climent

**a** lo largo de los años he visitado a muchas personas, cada una de ellas diferente y con situaciones de vida totalmente únicas. Todas las personas desean mejorar, aunque hay diversos factores que influyen a la hora de poder realizar un cambio auténtico en la vida, por ello es oportuno hablar del **poder del entorno**.

No basta con cambiar tus **creencias y percepciones**, además, es conveniente reforzar el cambio

una y otra vez haciendo cosas diferentes a las que hacías antes y que te muevan hacia el nuevo estado del ser, dando pequeños y firmes pasos cada día.

Cuando las personas regresan a casa, ven a sus parejas, duermen en la misma cama, toman la misma comida o simplemente siguen jugando al ajedrez con los mismos amigos que se quejan de sus achaques, simplemente el entorno les recuerda su antigua personalidad, y ese entorno siempre va a recordar ese antiguo estado del ser.

Al suceder esto, las personas recuerdan quiénes eran antes y vuelven a adquirir esas identidades y sus diversos problemas, se vuelven a identificar con el entorno porque **el entorno es poderosísimo**.

El condicionamiento en nuestras vidas crea intensos recuerdos asociativos que a su vez estimulan funciones fisiológicas subconscientes y automáticas al activar el sistema nervioso autónomo.

Por lo tanto, al volver al entorno habitual, el cuerpo adquiere el antiguo estado del ser de forma

automática y fisiológica sin que la mente consciente lo pueda controlar, pensando y sintiendo de la misma forma condicionada, y allí el cuerpo será la mente que responde al entorno.

Por eso a cualquiera que se encuentre en esta clase de situación le cuesta tanto cambiar.

Y cuanto mayor sea la adicción a la emoción, mayor será la respuesta condicionada al estímulo del entorno.

Por ejemplo, pongamos que eres adicto al café y quieres dejar de serlo, si te pasaras por mi casa y yo estuviera preparándome un café, al oler el aroma, ver como lo tomo, etcétera, tus sentidos responderían de forma automática cuando captaran los estímulos del ambiente y tu cuerpo-mente ansiaría recibir su recompensa fisiológica para convencerte de que tomaras un sorbo o dos de café.

Pero si hubieras superado tu adicción al café y yo me preparara una taza delante de ti, podrías decidirlo o no sin ningún problema, porque responderías sin estar condicionado por el recuerdo asociativo de tu entorno y ya no te produciría el mismo efecto.

Lo mismo sucede con nuestras emociones, al evocarlas haces que vivas en el pasado, pues el estado interior hizo una asociación exterior que te afecta en el presente; si superas tu adicción a la emoción que sea, al **cambiar tu programación subconsciente**, aunque estés en las mismas condiciones, esa realidad del pasado ya no tendrá lugar en el ahora.

Por ello hay momentos que permanecer con los mismos vínculos es tóxico.

Nuestra conciencia personal y la colectiva merecen otra distinción relacionada con nuestro deseo de

madurar y cambiar, **el crecimiento individual depende de nuestra capacidad de autonomía**, por encima de cualquier remordimiento de conciencia personal hacia nuestro entorno o nuestros padres. No obstante, esta conciencia colectiva solo nos permite conseguir esta autonomía hasta cierto grado, es decir, debemos estar dispuestos a tomar un determinado destino que recibimos junto a la vida, y aceptar el hecho de que **formamos parte de una determinada familia**, con su historia. Solo cuando aceptamos esto, podremos empezar a superarlo y a realizar cambios reales en el presente. Pero de esto hablaré más profundamente en el siguiente artículo y sobre las influencias sistémicas que influyen en estas conciencias. tm

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

## El Arte de la Transformación

3 Talleres Únicos para Transformar tu Vida

INICIO PRÓXIMO CURSO  
ABRIL 2017

Infórmate  
637 429 261

visita [www.maricarmenvilata.com](http://www.maricarmenvilata.com)



El Arte de la Transformación®

# DESMONTAR LA ENTROPÍA

*Empezar a visualizar un mundo mejor es posible para todos*



**Emi Zanón**

Escritora y comunicadora

En enero de 2010 llegó a mí un correo en el que se hablaba de la entropía. Concretamente, de desmontar la entropía. Este término procede del griego y significa evolución o transformación y en el siglo XIX fue utilizado por el físico y matemático alemán Rudolf Clausius para dar nombre a sus ideas como teoría de la energía perdida. Hoy en día, el concepto de entropía se aplica además al campo análogo de pérdida de datos en los sistemas de transmisión de información.

Hoy, cuando esto escribo, siete años después, y ante el escepticismo de uno de mis lectores del artículo del mes pasado "2017: en busca de la sostenibilidad", he sentido que debía escribir sobre lo mucho que hemos avanzado en estos siete años tanto en el mundo científico como en nuestras conciencias. Escribir sobre lo mucho que hemos desmontado ya la entropía al empezar a considerar que nuestra inteligencia interior, la del ser humano, se rige por leyes y patrones que configuran y aseguran el control de la misma. A diferencia de los demás seres vivos, nues-

tro ADN está codificado para vivir y no para morir, como ya se ha demostrado científicamente (me remito al artículo que escribí en 2015 sobre epigenética).

El estereotipo del tiempo como flecha inexorable hacia delante ha sido también desmontado por la demostración científica de la existencia del espacio cuántico. El tiempo no es absoluto. Cuando dos partículas intercambian energía pueden moverse hacia atrás o hacia adelante en el tiempo. Pasado, presente y futuro se dan en el aquí y el ahora. El presente es la forma de toda vida, decía ya Schopenhauer (según recoge Borges en su "Historia de la eternidad" cuando habla del "tiempo circular").

Estos avances en el conocimiento de nuestra especie como entidades energéticas con libre albedrío que interactúan con todo lo que existe, nos hablan claramente de que somos capaces de transformarnos, de renacer, de reescribir nuestras vidas, solamente elevando nuestra propia frecuencia vibratoria. Elevando nuestra propia Luz. Los pensamientos de amor y gratitud generan una química muy beneficiosa que activa los neurotransmisores del bienestar que refuerzan nuestro sistema inmunológico. Somos, según sabemos ya en el Nuevo Paradigma, una red de inteligencia abierta a las infinitas posibilidades del mundo cuántico, en contra de lo que pensábamos o conocíamos en el Viejo Paradigma Mecanicista en el que éramos caprichosas reacciones químicas al azar sentenciadas a la decadencia y a la entropía.

Nuestras mentes empiezan a trabajar de manera expandida

con una conciencia cuántica. Estamos viendo y viviendo de manera inminente grandes cambios personales que nos llevan a una revolución en nuestro modo de concebirnos y entender el mundo. La autocuración, la abundancia, el bienestar, el sentimiento profundo de sentirnos plenos, coherentes, felices y abiertos a todo porque nada es imposible en el mundo cuántico, depende única y exclusivamente de uno mismo.

Crear es crear. Empezar a imaginar, a visualizar que un mundo mejor es posible para todos es hacerlo realidad ya. Cuantas más

mentes positivas enfoquen su intención y atención en ello, más pronto se materializará en este plano. Trascender la dualidad, convertirnos en mensajeros y portadores de luz para que cada vez más conciencias se expandan y fluyan en el universo cuántico, es nuestra responsabilidad y nuestro compromiso en este recién estrenado año 2017.

Voluntad y paciencia serían además las consignas. tm

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



A las 11 horas  
Charla sobre las  
Leyes Espirituales:  
**VICENT GUILLEM**  
"Profundizando en el  
Sentido de la Vida"



**Día Universal del Reiki**  
**Buñol, 26 de febrero 2017- 10 a 20 h**  
Iniciaciones Gratuitas Cerca Estación Tren y Autobús



# EL AMOR MÁS ALLÁ DEL TIEMPO

*El antiguo Egipto como telón de fondo de una historia novelada que llega hasta nuestros días, de manos de José Miguel Arguix*



Por qué el antiguo Egipto nos sigue atrayendo, a pesar de los milenios pasados desde que se apagó su luz como civilización? "Si creemos en la reencarnación, todos venimos desde aquellos tiempos. Incluso hay quienes dicen que la vida comienza en Egipto... es una teoría que puede valer", dice José Miguel Arguix, autor de "El mensaje de Amón", su segundo libro editado por Círculo Rojo en el que narra una historia con personajes emergentes de aquella cultura. Y, sea como sea, las pirámides, las leyendas de los dioses egipcios, el descubrimiento de las tumbas, en

particular la de Tutankamón, que se ha conservado casi intacta, son razones que siempre han captado la atención de expertos y gente de a pie.

Al plantearse el motivo fundamental del atractivo misterio aún vigente, José Miguel recuerda que "hoy por hoy, y pese a muchas teorías científicas, no se sabe cómo construyeron esas magníficas pirámides, el tallado de las piedras, cómo pusieron una sobre otra... Ninguna conjetura se sostiene del todo. Pero están ahí, se pueden ver, tocar, y todavía nos preguntamos cómo lo han hecho".

Personalmente arriesga la idea de un posible origen en la Atlántida. "Se dice que Egipto fue una

colonia atlante. Platón se refirió a esa cultura en el Atlántico, y tanto griegos como atlantes se prepararon en Egipto. Estaban muy avanzados en cuanto a conocimiento para la Tierra de ese entonces", afirma, para añadir que entre los muchos misterios que rodean aquella civilización, "se cree que las pirámides no eran tumbas realmente, sino una forma de conexión con extraterrestres. Las tres pirámides junto con la Esfinge, más el Arca de la Alianza, conformarían un llamador estelar".

José Miguel también cita al escritor y periodista Javier Sierra, que en su último libro asegura que las pirámides eran sitios para iniciaciones. "Meterse en ese si-

lencio interior, pleno, sin ruidos, sin luz, donde cualquier móvil se queda sin batería en tres minutos, y pasan ocho segundos de reverberación de cualquier sonido, atemoriza", afirma, recordando que "Pitágoras, que pasó por distintos ritos iniciáticos en Egipto, estuvo solo dentro de la Gran Pirámide... No es fácil estar así, en absoluta oscuridad y silencio. Lo podemos hacer en las montañas, pero vemos estrellas, naturaleza. Allí, nada; estás contigo mismo".

Por supuesto, y como ingrediente infaltable de una novela como la suya, aparece la leyenda negra con Howard Carter —el descubridor de la tumba del joven Tutankamón— como protagonista. Al traer nuevamente el tema de la reencarnación, José Miguel se muestra convencido de que el famoso arqueólogo inglés "es el mismo Tutankamón, que de alguna forma quería que encontrarán su tumba, su tesoro". Según parece, "Carter tenía una obsesión que relato en la novela", agrega.

De este científico británico no hay documentación de cómo fue su infancia, apenas se sabe dónde vivió y estudió, pero en el libro "hay un guiño al respecto, acerca de la forma en que se hizo del talismán que luego lo salvaría de la famosa maldición", y también aparece un acto de reparación, como homenaje a su figura, "por-

que se denunció que Carter había estropeado muchos elementos de la momia, pero es que contaba con instrumentos muy simples y hoy resulta difícil no dañar una momia a pesar de la tecnología existente. En aquellos tiempos pudo ocurrir que involuntariamente sucediera y no como algunos dicen, de forma despectiva, que quiso dañarla".

El trabajo que luego se plasmaría en un relato novelado tuvo su comienzo cuando "en un momento determinado me llega la información de cómo mataron a Tutankamón y los motivos", prosigue explicando. "Empiezo a contrastar y puedo afirmar que sabemos que hay cosas ciertas, otras no" sobre la historia del faraón. Así encuentro que quizá hubiera ese episodio oculto, de la búsqueda de sí mismo, y luego podría descubrir algo más". Todo esto sintió que debía contar de algún modo. Un cóctel de hechos confluía para montar el eje argumental: la historia de faraón, el descubrimiento de su tumba y las evaluaciones científicas sobre el esqueleto (huellas de su violenta muerte), todo tiene coincidencia y cierta "credibilidad". Para bocetar el guión argumental quiso evitar los lugares comunes, lo que ya es conocido, y resuelve referirse a la relación de dos amantes, una princesa y un escriba, enamorados, que se van encontrando en

distintas reencarnaciones, hasta el día de hoy.

Entre los personajes destacan, entre otros, un tipo rudo de Chicago, divertido, bruto, y su amigo, un poco más amable, que trabaja con aromaterapia egipcia, que "en España conocemos a través de Gamal o Héctor Gambis", recuerda José Miguel. También está un tal Howard en homenaje a Carter, "buscando desafiar al lector sobre a quién estamos refiriéndonos". "Los amantes se van encontrando, como en la película El Atlas de las Nubes... Es una historia de amor", apostilla.

El autor echa en falta que no se sepa más de la historia del padre de Tutankamón, Akenatón, que intentó sostener la creación de una nueva religión, monoteísta. "Los sacerdotes lo rechazaron porque iban a perder poder" y anticipa que por ahora no habrá secuela de "El mensaje de Amón". Eso sí, lo que le sorprende que, a pocos días del lanzamiento, "algunos lectores ya me comentan que se quedan enganchados y lo devoran rápidamente. Incluso me ha preguntado cuándo saldrá la segunda parte. De momento, no".

Como colofón, José Miguel reflexiona retrospectivamente: "Parece que no hemos aprendido nada después de cinco mil años...". [tm](mailto:jmarguix@gmail.com)

[jmarguix@gmail.com](mailto:jmarguix@gmail.com)

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

NATUROPATÍA  
ACUPUNTURA  
OSTEOPATÍA  
QUIROPRAXIA

Tif. 963 67 60 96, 610 29 30 91

# EL ALMA DEL YOGA EN VALENCIA

*Del 10 al 12 de febrero, la Capital del Turia es sede de una gran celebración, por quinto año consecutivo*



**P**or fin llegó el momento en que un año más Valencia se convierte en la capital del mundo del Yoga. En efecto, el Complejo Deportivo La Petxina se convertirá entre el 10 y el 12 de este mes en sede del V Congreso Mediterráneo de Yoga, organizado por el Instituto de Yoga Mediterráneo. al que se darán cita centenares de practicantes de esta disciplina milenaria.

El programa de actividades, sujeto a eventuales cambios de último momento, comienza a las 18, con las acreditaciones para luego, a partir de las 19, dar paso en el salón de actos

a la actuación de Jesús Álvarez, que presentará su espectáculo "Vete a tomar conciencia" y, al finalizar, el concierto de Amares, integrado por Luka Soriano y Carlos Pardo.

El sábado 11, de 9 a 21, en la sala A, Anna Santos - Anahata Kaur (Celebrando el cambio. Kundalini Dance), Cris Aramburo (Yin Yoga), Ananda Vir Kaur (Yoga integral), Pablo Flecha (Movimientos Mindful Respira Vida Breathworks), Carmen Martín Lima (Yoga Terapéutico para la ansiedad), Amor ("DanzaTerapia con Amor": transformarse desde el corazón luminoso con el yoga de la liberación emocional).

Sala B, Raquel Sobrino (Bikram Yoga), Siri Tapa (Kundalini Yoga, clá-

sico y contemporáneo con Siri Tapa), Lourdes Vidal (Estabiliza tu Core con Vinyasa Flow), Gopala - Escuela Yoga Sivananda (Posturas invertidas), Samantha Cameron (Shakti Yoga Dances. Flujo físico y mental), Devta Sing (Kundalini Yoga, un viaje interior).

Salón de actos, Avi Hay ("La meditación: morir para nacer en el Ser y vivir de una manera consciente"), Emilio Ebrí Alonso, "Yoga y el camino interior", Berto Alós - Suryananda Raja (taller teórico-práctico de Yoga Ocular), Paulo Akasico (No te niegues a ti mismo. Puedes y te lo mereces), Aroa Fernández y Beatriz Marín ("Nutrición emocional y alimentación consciente, el nuevo paradigma"), Thubten Wangchen, di-

rector de la Casa del Tíbet, Barcelona ("Cuerpo sano, mente sana". Conferencia con contribución voluntaria), y concierto de Manu Om.

Por último, el domingo 12, en la sala A, Anastasio Moriñigo (Iyengar), Phu Lee (Yoga para el alma. Hatha Yoga), Olga Ucles (Yoga en el embarazo).

Sala B, Miriam Lier (Psoas, el músculo del alma), Gopala (Pranayama, la respiración consciente), David Barreto ("Energía solar y lunar" ¡AcroYoga para todos!).

Salón de actos, mantras con Thubten Wangchen y acto de clausura.

Además, habrá una meditación caminando por el entorno del Complejo (Dharmakirti, Respira Vida Breathworks).

Las inscripciones anticipadas se realizan a través de la web oficial con abonos generales, 40€; por día, 30€; grupos a partir de cinco personas, 35€ cada una, así como para el concierto de Manu OM, 10€.

Las actividades en el salón de actos tienen ingreso gratuito, excepto el

concierto de Manu Om.

Se recomienda llevar esterilla y todo aquel elemento que se crea conveniente para la práctica.

Colaboran las siguientes escuelas y centros de Yoga: Dharma Ananda, Gobinde, Sadhana, Bikram Yoga Valencia y Acro Yoga Prem. Patrocina Yogi Tea.

Más información y reservas de stands a través del 652 80 30 27, info@congresomediterraneodeyoga.com, y también el correo de TÚ MISMO, info@tu-mismo.es <sup>tm</sup>

**AWAKE: DESPIERTA - La vida de Yogananda**  
DVD doblado al español

Basado en la Autobiografía de un Yogui,  
de **Paramahansa Yogananda**

Más información:  
[antropodocs.com/awakeyogananda](http://antropodocs.com/awakeyogananda)

VENTA EN LIBRERÍAS

**Yoga Pasión por Vivir**

Sana y rejuvenece tu cuerpo  
Calma tu mente y  
Vive con la paz de tu interior

**Rosario Martínez**  
Entrenadora personal, experta en yoga y meditación  
Teléfono: 600 269 851

**Sesiones grupales e individuales**

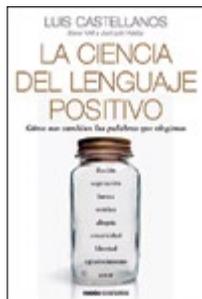
**Clases de Yoga:**  
Grupo 1: lunes y miércoles 14:30 h  
Grupo 2: lunes y miércoles 16:30 h  
**Lugar:** ESENCIAL, C/ Calabazas 21. Pta. 3 VALENCIA

**Meditaciones:**  
jueves 18:30 h  
**Lugar:** LIBRERÍA VERDE, C/ Padilla, 6. VALENCIA

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



**Elogio de la Lucidez**  
Ilios Kotsou  
Kairós  
Con inteligencia y humor el autor explica cómo una conciencia clarividente nos abre a la tolerancia, a la dulzura y a una comprensión más profunda de nuestras emociones. Aceptar nuestra vulnerabilidad como un tesoro y descubrir en uno mismo una alegría perdurable, sostenida por la belleza y el valor real de nuestras vidas.



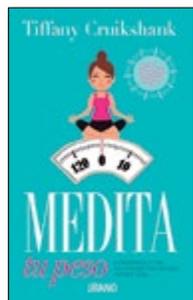
**La ciencia del lenguaje positivo**  
Castellanos | Yoldi | Hidalgo  
Paidós  
Expertos en neurociencia y lenguaje positivo presentan el poder de las palabras en nuestro cerebro y explican cómo determinan el rumbo de nuestro pensamiento, nuestra actitud ante la vida e incluso nuestra salud y longevidad.



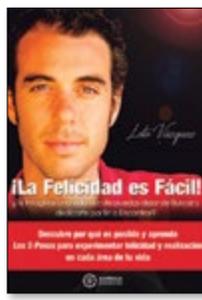
**Una mirada al Alzheimer a través de las constelaciones familiares**  
Lola de Miguel Campos  
Obelisco  
Diferentes y graves males que sacudieron la vida de las mujeres de la familia de la autora, y de ella misma, la llevaron a investigar en la enfermedad a través de las constelaciones familiares y de otras técnicas, las cuales se describen en este libro.



**Río, luego existo**  
M.ª R. Parés | J. M. Torres  
Desclee De Brouwer  
Guía práctica de recursos de desarrollo personal, para aplicarlos a sí mismo o para transmitirlos a otros a través del trabajo habitual o por medio de actividades para grupos. Dividida en tres áreas: Risoterapia; autoconocimiento, autogestión y autoliderazgo, y conducción, la gestión y la dinamización de grupos.



**Medita tu peso**  
Tiffany Cruikshank  
Urano  
Basándose en los estudios médicos más recientes y en su propia experiencia profesional, la autora ha elaborado un programa de meditación, visualización y entrenamiento mental estructurado y progresivo que promete una transformación metabólica integral en 21 días. Y sin pasar hambre ni correr un maratón.



**¡La felicidad es fácil!**  
Loto Vázquez  
Mandala  
Una invitación a que entendamos que estamos destinados a ser felices y que hay una vía sencilla, real, posible y divertida para encontrarnos con ese deseo eterno de nuestro corazón. Experiencias en torno a uno de los mayores retos del ser humano: vivir feliz. Para dejar de buscar y por fin encontrarla.

## 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

## 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

## CURSOS EN SINTAGMA.

El 7 de marzo empieza el curso de Quiromasajista Profesional, la terapia manual más demandada. Duración: 5 meses. C/ Padre Rico 8, 11, 12, Valencia, 963 85 94 44, 601 144 044. correo@escuelasintagma.com www.escuelasintagma.com

## EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN.

Tres talleres únicos para transformar tu vida. Inicio, abril 2017. Infórmate al 637 429 261. maricarmenvilata.com

## TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS.

Kinesiología y Magnetismo, Biocuántica, Técnicas Psicoenergéticas, Sanación Akáshica y Reiki, Homeopatía y Fitoterapia, Esencias Florales de Bach, Test de Intolerancias Alimentarias. Sesiones presenciales y a distancia. Olga Lava, información y citas, 679 320 928, olgalava.com

## ESCUELA DE REIKI.

Aprende esta técnica, reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y utilizada en hospitales y centros de salud de todo el mundo. Imparte María Nurkanovic Egea, terapeuta y maestra de Reiki Tradicional Japonés. Instituto Valenciano de Terapias Naturales, C/ Xàtiva 4, pta. 1, Valencia. 960 034 119. institutovalencianodeterapiasnaturales.com

## CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA.

Del 10 al 12 de febrero 2017. Complejo Deportivo La Petxina, Valencia. Informes y reservas de stands, www.congresomediterraneodeyoga.com, info@tu-mismo.es 652 803 027.

## DOJO ZEN TERRA DE LLUM.

Actividades mensuales: Meditaciones grupales diarias. Jornadas de introducción al Zazen e intensivos. Conferencias en torno al budismo. Info: www.valencia.sotozen.es valencia@sotozen.es

## FORMACIÓN DE TERAPEUTAS ANATHEÓRESIS.

Curso básico de Anatheóresis, 11,12, 18 y 19 de febrero. Curso Prenatal Anatheóresis, 11, 12, 18, 19, 26 y 27 de febrero, 26 y 27 de febrero para anatheorólogos. Información, disalda7@gmail.com, 610 241 995.

## ANÁLISIS BIOENERGÉTICO.

Curso básico de Formación. Dirigido a profesionales de la salud e interesados en el crecimiento personal y su salud. Comienzo: 8 de abril. Información e inscripciones, Manuela Blázquez, 619 332 625; amabvlc@hotmail.com, amab.es

## DÍA UNIVERSAL DEL REIKI.

26 de febrero, de 10 a 20 hs. Antiguo Instituto de Buñol, avenida Rafael Ridaura 1. Inscripción previa: 661 302 178, 658 699 897. Organiza Asociación Altruista de Reiki Buñol. Colabora Concejalía de Sanidad de Buñol.

# V CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA

10, 11 y 12  
Febrero 2017

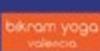
COMPLEJO  
DEPORTIVO  
LA PETXINA  
VALENCIA

Información,  
inscripción anticipada,  
reserva de stands  
652 803 027  
info@tu-mismo.es

Patrocina



Colaboran



congresomediterraneodeyoga.com