

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 114

MARZO 2017



LA MAGIA DE
LA FITOTERAPIA

¿CHAMANES
EN EL SIGLO XXI?

EN ABRIL
LLEGA FESTIVA

FELICIANO MAYORGA

ANTE LA FALSA ALTERNATIVA DE ATEOS Y CREYENTES, CIENTÍFICOS Y TEÓLOGOS, SURGE UNA TERCERA VÍA, ASEGURA ESTE FILÓSOFO Y ESCRITOR: EL CULTIVO DE UNA ESPIRITUALIDAD LAICA, AUTÓNOMA E INTEGRAL, PARA RESCATAR NUEVAMENTE EL SENTIDO DE LA VIDA

QUINTO TALLER DE "AROMATERAPIA CIENTÍFICA"
10 de MARZO. (9 sesiones, segundo viernes de cada mes)
Aportación: 55€ cada sesión
Imparten: M^oJOSE VALCÁRCEL MIQUEL
y PAULA ESPARZA VALCÁRCEL.

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

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 - info@dieteticaesencial.com - en Facebook dieteticaesencial

Equilibra tu pH




Básico de **nahrin**

Minerales y oligoelementos de altísima calidad que favorecen el equilibrio ácido-básico del organismo. Combate el cansancio, agotamiento, dolores musculares, fatiga, osteoporosis, obesidad... Retrasa el proceso de envejecimiento. Un buen equilibrio del pH significa salud y vitalidad.

Pídelo 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
Carla Iglesias
Christian Gilaberte
Olga Lava
Mar Tarazona
Emi Zanón
Martín Carvajal
Ana Pérez
Elena Guerrero
Mari Carmen Vilata

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

D.L. V-4834-2006

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



Sumario #114

Marzo 2017



04
LA MAGIA DE
LA FITOTERAPIA



16
ATEÍSMO
SAGRADO



20
LA FORMA EN
QUE NOS TRATAMOS



28
FIESTA DEL YOGA
EN VALENCIA

bienestar

06 CICLOS FEMENINOS Y LA PIEDRA LUNA.

08 CÓMO GESTIONAR LA IRA.

soma

10 LA SALUD DE LAS ENCÍAS. PARTE I

con-ciencia

12 UNA MIRADA AL ALZHEIMER.

14 EL SILENCIO.

interiores

22 DEUDAS, ¿SOLO CUESTIÓN DE DINERO?

24 10.000 HORAS.

la otra realidad

26 ¿CHAMANES EN EL SIGLO XXI?

acontecimientos

29 EN ABRIL LLEGA FESTIVA.

30 tiempo libre

31 el escaparate

LA MAGIA DE LA FITOTERAPIA

Íntima simbiosis que logramos con el reino vegetal

Christian Gilaberte Sánchez
Técnico superior
en recursos naturales



Cuando hablamos de fitoterapia suele vernos a la mente el concepto "plantas que curan" y, acertadamente, así es. Pues podríamos resumir la fitoterapia como el arte y la ciencia de sanar mediante el uso de plantas y productos de origen vegetal. En resumidas cuentas, de eso se trata, y ese ha sido el aspecto principal en el que la fitoterapia se ha apoyado desde sus inicios hasta el día de hoy.

No obstante, desde un prisma más humanista y quizás más romántico, podríamos entender la fitoterapia como la íntima simbiosis que los seres humanos hemos alcanzado con el reino vegetal desde que tenemos conciencia como especie. Quizás de forma accidental o quizás intencionadamente,

aquel ser primigenio que un día fuimos se percató de que las plantas tenían el poder de modificar el estado de salud tanto a nivel físico como mental y emocional. En ese preciso instante se inició una maravillosa historia de amor que dura hasta hoy, época en que la fitoterapia es un arte sumamente depurado a la par que misterioso.

Pocos seres vivos son tan agradecidos como las plantas. Aprovechamos todos sus componentes y partes, ya sea consumiéndolas crudas o bien realizando algún tipo de preparado. Comer una ciruela nos ayudará a mejorar un estreñimiento, el aceite de flores de hipérico será un bálsamo para las contusiones y la raíz de la bella achicoria nos deleitará el paladar con su peculiar café. Los vegetales han estado presentes en nuestra historia como especie desde el

primer día, y algunas personas han logrado aprender su singular idioma para poder así recibir los regalos que custodian. Druidas, montaraces, brujas, alquimistas, hechiceros, chamanes y curanderos son algunas de las figuras que han llegado hasta nuestros días, bien como leyendas o bien como personajes históricos, poniendo de manifiesto la íntima vinculación existente entre nosotros y nuestras verdes compañeras.

Heredera de la alquimia, y aun antes de las tradiciones más pretéritas conocidas, la fitoterapia es hoy una ciencia rigurosa y con unos cimientos sólidos, imprescindibles para lograr y garantizar la preparación de productos de calidad y su correcta aplicación. Cataplasmas, infusiones, decocciones, aceites y alcoholaturas, por nombrar algunos productos que pode-

mos obtener, deben seguir un procedimiento preciso de elaboración para poder tener como resultado un preparado que nos brinde las virtudes que deseamos. No olvidemos que los vegetales atesoran en su interior un inmenso crisol de posibilidades terapéuticas, encontrando en ellos desde la más elevada de las virtudes hasta el más ponzoñoso de los venenos. Séneca y Sócrates encontraron la muerte a través de la cicuta, los pobladores íberos usaron el tejo para darse muerte antes que caer prisioneros de Roma y el icónico Christopher McCandless, protagonista del film "Into the wild", murió en parte intoxicado por unas legumbres. Vemos pues que la vida y la muerte van de la mano de algunas de nuestras enraizadas amigas.

No obstante, como toda planta, la fitoterapia continúa viva y en plena evolución, y cada vez son más los estudios e investigaciones que señalan que el reino vegetal tiene mucho más para nosotros de lo que hasta ahora se pensaba. Así, por ejemplo, la yemoterapia o terapia de los brotes, método terapéutico planteado y desarrollado por el médico belga Pol Henry, sugiere que las yemas o brotes de los vegetales contienen en sí mismos toda la información potencial de la planta adulta, no limitándose sólo a una de sus partes como hasta ahora se aborda desde la fitote-

rapia clásica. Al emplearse tejidos embrionarios vegetales, los cuales poseen la capacidad de dividirse indefinidamente formando cualquier tipo de célula distinta, obtenemos de ellos preparados mucho más ricos en ácidos nucleicos, oligoelementos, minerales, vitaminas y enzimas, entre otros componentes, que usando otro elemento ya desarrollado del vegetal. Este enfoque de la fitoterapia es apasionante y demuestra que todavía nos queda mucho camino por recorrer.

Pero todavía hay más. Si creemos que para sanar a través de las plantas tenemos que recolectarlas y consumirlas de algún modo, entonces nos encontramos en la antesala de la sorpresa, pues nada más lejos de la realidad. Desde tierras niponas y de la mano del pionero doctor Qing Li nos llega la medicina forestal, cuya aplicación más conocida son los llamados *baños de bosque*. Un baño de bosque consiste en pasear sosegadamente por un bosque maduro, respirando y contemplando el entorno. Pues bien, esta práctica que parece no tener mayor repercusión que la del simple esparcimiento, desencadena potentes reacciones en nuestro organismo que dan como resultado una mejora de nuestro estado de salud general. Al pasar unas horas en un bosque nuestras células NK (Natural Killer), una

clase de linfocitos cuya misión es la eliminación de células tumorales y células infectadas por virus, incrementan su número significativamente, la presión arterial desciende y se regula, los niveles de cortisol se regulan, se estimula la producción de serotonina y la concentración, atención y capacidad creativa mejoran considerablemente. Además de esto, la presencia de una planta o de un paisaje cuando nos encontramos convalecientes mejorará y acelerará notablemente nuestra recuperación. Y por si esto fuese poco, frecuentar espacios naturales eleva nuestra autoestima y nos ayuda a gestionar mejor las emociones.

Así pues, vemos que la fitoterapia no sólo se limita a lo puramente químico, sino que abarca los más altos niveles contenidos en la naturaleza humana. Respirar en un bosque, ver caer las hojas en otoño y abrazar un árbol también es medicina. No en vano, Buda afirmó: "Si te sientas bajo un árbol el suficiente tiempo, serás iluminado". *tm*

El autor también es docente de la formación de Fitoterapia en el IVTN y terapeuta de Rebirthing.

Más información sobre cursos de fitoterapia, yemoterapia o sobre los baños de bosque a través del correo electrónico institutovalencianodeterapiasnaturales.com



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

CICLOS FEMENINOS Y LA PIEDRA LUNA

"Solamente el día que toco su vientre sintiendo toda su fuerza soy feliz, agradeciendo y bendiciendo su energía"



Carla Iglesias

Aqua Aura

Los ciclos de una mujer hacen parte de la magia de la vida. Cuando una niña nace en muchas ocasiones tiene su llamada "primera regla", las mamas primerizas si no han sido advertidas, se asustan, y eso es solo el principio. A las pocas horas de nacer las bebas en ocasiones manchan su pañal de un color rosado.

La luna rige los ciclos femeninos desde el nacimiento hasta la muerte. Muchas mujeres en edad de posmenopausia no se creen que sus ciclos de energía femenina se pueden volver a regular, aunque no menstrúen.

La energía femenina en sí, como fuerza, creatividad, intuición, dulzura, no tiene por qué verse afectada por la retirada de la regla. Muchas mujeres sufren a temprana edad desagradables síntomas de calores, cansancio, desgano y radicales cambios de humor.

Nunca, jamás podremos sustituir un tratamiento médico sin consultar con un especialista. Dicho esto, conviene decir que ya son muchas las mujeres que comentan una notable mejoría de los malestares de la menopausia con la práctica diaria de beber agua que se haya preparado con una **adularia**, o piedra de luna como normalmen-

te la llamaremos. En gemoterapia se pueden preparar diferentes aguas de manantial con la vibración de las gemas, pero nunca debemos confundir la preparación de agua de un mineral con un elixir (como erróneamente se suele llamar la introducción de un mineral en una botella).

Cómo preparar agua de piedra luna

Lo primero que debemos saber es que para preparar cualquier agua de un mineral, este tiene que ser de alta calidad, o sea una "gema". Los llamados "blandos" nunca se pondrán en agua, como por ejemplo malaquita, lapislázuli, calcita.

Lo siguiente a considerar es el recipiente donde lo preparemos. Normalmente hay que evitar la utilización de botellas de plástico, pero para este caso son siempre más seguras por amortiguar los golpes de la gema, evitando que se astille y suelte pequeños fragmentos en el agua.

Otro factor importante a tener en cuenta es que el agua tarda 24 horas en vibrar igual que la piedra, por

eso es recomendable siempre dejar una cierta cantidad de agua en la botella y luego volcarla en otra botella nueva, para conseguir que el agua siempre esté impregnada con la vibración de la piedra luna.

Al finalizar el ciclo lunar es importante dejar descansar la piedra. Dos días antes de la luna creciente retiraremos la piedra del agua y la dejaremos en sal seca para que energéticamente se limpie.

El día de luna llena la expondremos a los efluvios de la luz de la Luna un mínimo de dos horas y luego la volveremos a introducir en la botella.

Los hombres también se pueden beneficiar de esta agua, con piedra luna, y así despertar y conocer su energía femenina.

Los efectos de beber agua de piedra luna son casi inmediatos y no tienen contraindicaciones.

También el agua potenciada con piedra luna puede ayudar con la energía de la fertilidad a una mujer

con dificultades para quedarse embarazada.

¡Fuera sofocos!...y a vivir la madurez con toda su luz y creatividad. Disfrutar de la sabiduría interior y hacer las paces con una energía tan mara-

villosa como es la energía femenina.

Recuerda que seguimos contestando tus preguntas a través del e-mail carlaisanf42@gmail.com tm

www.aqua-aura.es y en Facebook



¿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 Plena Transpersonal (C.P.T.)
y Regresión Histórica (R.H.)

www.vivirenconfianza.com



Yoga de La Paz Centro de Yoga de la Paz desde 1987

Clases de Hatha Yoga:
Lunes y Miércoles 14:35
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. del Ayuntamiento 19 - 6H, Valencia | 963 786 614 | www.yogadelapaz.com

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)

CÓMO GESTIONAR LA IRA

*Pocas veces
sabemos
qué hacer
cuando
enfadamos*

Olga Lava Mares

Kinesióloga

y Formadora de Terapeutas



nadie se libra de sentir la ira alguna vez, a algunos les sucede con más frecuencia que a otros, pero todos sentimos el fuego del enfado en nuestro interior cuando algo nos desagrada o molesta. A pesar de que las causas sean distintas: nos sentimos ofendidos, atacados, tratados en forma injusta o simplemente las cosas no salieron como esperábamos, los efectos suelen ser los mismos, o estallamos en cólera o lo reprimi-

mos haciéndonos daño a nosotros mismos, generando el rencor y la amargura.

La ira no es mala, es una reacción natural ante lo que no nos gusta. De hecho, el enfado es una chispa que bien canalizada puede ser el motor que nos impulse a hacer cosas. ¿Cuántas veces ha sido un enfado el que nos ha hecho reaccionar y tomar cartas en un asunto que nos estaba disgustando y lo hemos cambiado gracias a ello?

Enfadarse es algo que no se puede evitar, a pesar de que nos en-

señan que es malo, feo y no está bien visto en la sociedad. Lo cierto es que resulta ineludible, algo que no puedes prever... ¿A que nunca dices "hoy me voy a enfadar a las cinco de la tarde porque me apetece y así lo decidí"?... No, porque las cosas no suceden así, tú puedes estar tan tranquilo y de repente sucede algo que te ofende y salta la chispa sin más, sin avisar. Y esto es completamente natural, animal, instintivo, biológico. De hecho somos totalmente inocentes de sentir ira, eso no nos convierte en malas personas, si

bien es cierto que somos completamente responsables de lo que hagamos con ese enfado.

En la infancia pocas veces nos enseñan qué hacer con el enfado (principalmente porque ni siquiera los adultos saben cómo gestionarlo). Entonces cuando sucede, tratamos de ocultarlo y luchamos contra nosotros mismos. Lo tapamos con más o menos éxito hasta que un buen día otro pequeño enfado hace como la gota que colma el vaso, estalla la ira y lo pagamos con quien menos tiene que ver, con la consecuencia de que hacemos sufrir a otros y a nosotros mismos por ello.

Es sano expresar las cosas cuando no nos gustan, en vez de dejar que el malestar se acumule. Para poder hacerlo con amor y sin herir a los demás, conviene pararse un momento antes para dejar que el fuego se calme y observar cuál es la causa del enfado, que generalmente viene por una decepción. Unas veces nos decepcionan los demás o la vida, otras veces nos decepcionamos de nosotros mismos... Y esto sucede porque teníamos expectativas que no se han cumplido: esperábamos que pasara tal cosa o que alguien se comportara de determinada manera,... y no fue así. Observa cómo te has sentido por ello, si profundizas seguramente encontrarás una sensación de abandono, de rechazo o de culpa. Cuando lo localices, respira... siéntelo... no hagas nada por cambiarlo (la mente siempre tratará de buscar soluciones). Sólo abrázalo, permítete sentir esa emoción, sin pelear con ella, sin querer apartarla de ti. Observa tus expectativas y date cuenta de la cantidad de control que aplicamos porque queremos

que la vida y las personas sean como nosotros queremos. Pero las cosas no funcionan así, todo el mundo es libre y tiene el derecho de comportarse como quiera, incluso equivocarse y aprender de sus errores, igual que tú. Acéptalo.

Aceptar lo que sientes es la única manera en que podrás disolverlo. Y después conecta con el amor y la alegría que hay en ti. Perdónate, eres completamente inocente, es inevitable sentir. Eso es la vida, suceden cosas, las experimentamos y tenemos emociones que nos ayudan a crecer.

Tomate tu tiempo para observarlo, algunas veces tardarás 10 minutos y otras te llevará una hora. Tómate la molestia de hacerlo si realmente quieres poner paz en tu vida. Sé responsable. No podrás evitar enfadarte pero sí no sufrirás

por ello y no harás sufrir a otros con tu comportamiento.

Esta es una de las técnicas que utilizo y se llama Integración Emocional, puedes ponerla en práctica si quieres porque es muy útil. Aunque a veces necesitamos a alguien que nos guíe y nos muestre esas partes de nosotros mismos que se nos escapan y que no podemos ver, en esos casos recomiendo una sesión terapéutica en la que uso otras herramientas como la Kinesiología, el Biomagnetismo, la Terapia Biocuantica y muchas más que pueden ser de gran ayuda para traer la paz y la alegría a tu vida, y sobre todo la claridad cuando uno se siente perdido o estancado. *tm*

Puedes pedir cita o información en el 679 320 928, www.olgalava.com

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

Yo me cuido con
TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

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

Sesiones presenciales y a distancia. Olga Lava
Información y citas: 679 320 928 - www.olgalava.com

LA SALUD DE LAS ENCÍAS

Prevención de la enfermedad periodontal. Primera parte

Mar Tarazona Beltrán
Colegiado N° 1794



Unas encías enfermas influyen en la salud de la boca, pero también en la salud general. Pueden provocar mal control de la glucemia en personas con diabetes, favorecen el parto prematuro, aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, etcétera. Por todo ello es importante hacerse revisiones periódicas para la prevención de la enfermedad periodontal y, en el caso que sea necesario, realizar los tratamientos correspondientes.

Las enfermedades de las encías son bastante comunes, pueden empezar con una gingivitis —que es una inflamación de las encías— hasta acabar en una periodontitis con afectación de los tejidos de soporte del diente que eventualmente deriva en problemas graves como infecciones, destrucción de masa ósea y finalmente pérdida de los dientes.

Los síntomas de una periodontitis son el mal aliento, encías rojas, brillantes e inflamadas, la presencia de sangrado, sensibilidad en los dientes debido a la exposición de los cuellos dentarios, dolor al masticar y movilidad en los dientes.

Se ha observado que padecer periodontitis puede

conllevar un riesgo aumentado de aparición y/o progresión de ciertas condiciones sistémicas:

Bacteriemias: es el paso directo de bacterias orales al torrente sanguíneo. Con el avance de la enfermedad periodontal la acumulación y reproducción de bacterias aumenta y por tanto el paso de las mismas al torrente sanguíneo, lo cual puede llevar al desarrollo de enfermedades sistémicas.

Inflamación sistémica: hay un aumento de marcadores de la inflamación tales como la proteína C reactiva. Este estado de inflamación sistémica puede deberse a una condición generalizada, como la obesidad o bien a una infección local, como la periodontitis. Hay estudios que comparan la relación entre la obesidad y la enfermedad periodontal, los datos obtenidos indican que un alto índice de masa corporal, circunferencia abdominal, niveles séricos de lípidos y porcentaje de grasa subcutánea están asociados con mayor riesgo de enfermedad periodontal.

La inflamación sistémica por consecuencia de los procesos infecciosos crónicos como la periodontitis promueve la activación del endotelio vascular, favoreciendo la formación de placas de aterosclerosis, principales

desencadenantes de los accidentes cardiovasculares. Por ello se aconseja el cuidado de las encías como una medida más de prevención secundaria de enfermedades cardiovasculares.

En los últimos años se ha constatado que la relación entre periodontitis y diabetes es bidireccional. Se ha visto que los pacientes con diabetes mal controlada presentan un riesgo mayor de padecer periodontitis y que los pacientes con periodontitis presentan un peor control glucémico y mayor riesgo de aparición de complicaciones.

También se ha observado que las pacientes embarazadas con periodontitis tienen un mayor riesgo de tener niños prematuros o con bajo peso. Se recomienda que las mujeres embarazadas o que están planeando un embarazo se realicen una revisión bucal y deben ser capaces de alcanzar un alto nivel de higiene bucodental durante todo el embarazo. En caso de necesitar un tratamiento de raspado dental, se recomienda su realización al principio del segundo trimestre, aunque si existe una infección aguda, se debe tratar en cualquier momento del embarazo para evitar su diseminación.

Hay evidencias que sugieren una relación entre la periodontitis y otras enfermedades sistémicas como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, neumonía, enfermedad renal crónica, la artritis reumatoide (tienen un origen muy similar), el deterioro cognitivo, el síndrome metabólico y el cáncer. Aunque todavía se necesitan estudios adicionales para comprender mejor estas asociaciones.

Aparte de todos los beneficios del tratamiento periodontal a nivel de la salud general, el principal objetivo es el mantenimiento a largo plazo de los dientes naturales en un estado saludable, funcional, estéticamente aceptable y sin dolor, mejorando así nuestra calidad de vida.

La prevención es la mejor medicina:

- Buena higiene dental, cepillado correcto y uso del hilo dental o cepillo interproximales con regularidad.
- Dieta saludable, rica en nutrientes esenciales en especial las vitaminas C, D, betacarotenos y calcio. Dichos alimentos cuentan con propiedades antioxidantes que permiten la reparación del tejido conectivo y ayudan a curar la periodontitis. Reducir el consumo de azúcares y el almidón.
- Evitar el tabaco.
- Visitar al dentista para limpiezas y exámenes regulares. tm

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



UNA MIRADA AL ALZHEIMER

*La aceptación
de lo inevitable
a través de
las Constelaciones
Familiares*

Lola De Miguel Campos



Cuando recibes el diagnóstico de que tú o un familiar padece una enfermedad grave, o degenerativa lo primero que sientes es que el mundo se derrumba a tus pies. La primera reacción es preguntarse "¿por qué me tiene que ocurrir esto a mí?". Hay una primera fase de no aceptación, de una profunda negación, y adoptamos una actitud de inconformismo. Nos afligimos por el impacto de la noticia, de la realidad, del miedo al futuro, a lo desconocido, al sufrimiento, al dolor y por último el miedo a la muerte.

La vida no siempre es un camino de rosas, y a lo largo de ella vamos encontrando retos, obstáculos, desafíos y problemas de toda clase que nos ponen a prueba nuestra. Sin embargo, no debemos dejarnos llevar por el aire

de victimismo y desesperanza,

Quedarse paralizado es lo que muchos eligen hacer en algún momento ante cualquier desafío que la vida nos trae. Pero hay otra opción, puedes elegir ponerte de pie y empezar a caminar, aceptar lo que está sucediendo y describir las maravillosas lecciones ocultas detrás de cada adversidad.

Yo misma viví esta experiencia en mi propia piel, ya que la historia de las mujeres de mi familia está marcada por haber padecido graves enfermedades. La primera y dolorosa noticia que recibí fue el diagnóstico del Alzheimer de mi madre, y el dolor fue tan grande que llegué a un punto de mi vida en el que toqué fondo.

Una enfermedad grave como el Alzheimer llega para quedarse. Esta certeza es la que nos hace sufrir, posiblemente más allá de los dolores de la propia enfermedad. Aprender a afron-

tar esta situación es un proceso largo, no es algo que se consiga de la noche a la mañana.

Eso fue lo que a mí me sucedió. Cuando dejé de luchar y acepté lo inevitable, pude ver los regalos ocultos que esta enfermedad me traía. Logré la aceptación de lo ineludible a través del trabajo de Constelaciones Familiares y pude así darme cuenta de la maravillosa oportunidad que tuve para aprender a modificar patrones, corregir errores, y así obtener como resultado ser más fuerte y crecer. Una nueva vida nació para mí a través de la enfermedad de mi madre, pese a que la muerte estaba cerca. Aprendimos a comunicarnos de una manera totalmente nueva, diferente y mucho más profunda. Aparecieron momentos de una auténtica reconciliación, de un inmenso amor antes no expresado, de silencios, caricias y risas.

Conseguí así, poco a poco, ir aceptando cada día más lo inevitable, “que se estaba yendo despacio”.

El posterior cáncer de mi hermana mayor y la leucemia de mi sobrina de 15 años, su hija, me llevó a investigar la historia de mi familia. Me preguntaba por qué todas las mujeres de mi sistema por línea directa materna enfermamos. Me di cuenta de que mi árbol genealógico me estaba diciendo algo. Tenía que conseguir una visión más amplia, no mirando sólo los hechos aislados, sino teniendo una visión global, yendo más allá, a los antepasados.

Y así llegue a la conclusión de que para sanar las enfermedades es fundamental el conocimiento, la comprensión y liberación del árbol genealógico. Una enfermedad siempre tiene acontecimientos multifactoriales, esto significa que hay un componente físico, emocional y espiritual y también un componente familiar. En nuestra historia familiar está el origen de muchas enfermedades, problemas y limitaciones de cada uno de nosotros. Existen patrones repetitivos que aparecen continuamente en nuestras vidas, causando dolor y sufrimiento, que son debidos a una lealtad inconsciente a nuestro sistema familiar y motivados por una necesidad de pertenencia a él. En nuestra historia familiar es donde conviven tanto nuestras posibilidades de realización como nuestras limitaciones y fracasos. Hay que actuar sobre las raíces de los árboles genealógicos para sanarlos y, de esta forma, cuando liberas esa energía en ti, estás liberando y limpiando esa

misma energía en las generaciones anteriores a través de las cuales esa enfermedad, limitación o emoción llegó a ti.

Hay que investigar qué pasó en nuestras familias, hacerse preguntas: hay excluidos, compensaciones por injusticias cometidas por nuestros antepasados que hacen que enfermemos, hay un movimiento inconsciente de seguir a alguien a la muerte por amor, expiación de una culpa, un movimiento interrumpido hacia los padres por una separación a una edad temprana, o un tema de lealtad familiar.

Detrás de cada enfermedad puede haber uno de estos componentes. En cada caso hay que investigar qué ha pasado en la historia de cada familia, y ahí se encuentran muchas claves. Las personas compensan con las enfermedades determinadas situaciones del árbol familiar.

Fue después de vivir y transitar todo este proceso, cuando nació la necesidad de escribir “Una mirada al Alzheimer y a las enfermedades a través de las Constelaciones Familiares” para poder compartir la enseñanzas y herramientas que utilicé para lograr salir de tan difícil situación. El propósito de este libro es poder ayudar a cualquier persona y familia que se encuentra con la inesperada noticia de tener que afrontar una grave enfermedad. ¿Qué hacer?, ¿cómo actuar?, ¿qué fases voy a pasar?, ¿cómo poder apoyar el proceso de sanación?

En este libro, además de hacer un estudio de la enfermedad (Alzheimer, cáncer, leucemia) desde el punto de vista genético, expongo otras

herramientas que facilitan el trabajo para llegar a ser parte proactiva en el proceso de sanación. Transmitir que el hecho de adoptar un papel activo en el tratamiento de un problema de salud es fundamental para curarse. El futuro de cada ser humano depende de muchas cosas, pero la propia responsabilidad es uno de los factores de mayor importancia. Esa responsabilidad se expresa en la voluntad y capacidad de generar cambios en uno mismo y en las propias circunstancias. Y, sobre todo, en la determinación para asumir la dirección de la propia vida, realizando los cambios y renunciando que sean necesarios para ello.

Tener un tratamiento psicológico es una gran ayuda, muy necesaria muchas veces, aunque no siempre es posible por diferentes motivos. Debido a esto es por lo que en la última parte de mi libro pongo un capítulo dedicado a las diferentes “herramientas de sanación”, que consta de sencillos y fáciles ejercicios para trabajar por tu salud, siendo parte responsable y proactiva, en colaboración con el tratamiento médico alternativo o tradicional que hayas elegido.

Gracias a la enfermedad muchas personas han podido ver y entender cosas que de otra manera no lograban entender. Pese a que parezca un contrasentido, la presencia de una enfermedad es una gran oportunidad para centrarnos en lo que realmente importa en nuestra vida, es sin excepción alguna un empujón energético para realizar el salto cuántico necesario. tm

www.lasconstelaciones.com



EL SILENCIO

*La llave que abre
las puertas del
corazón*

Martín Carvajal



desde la mañana a la noche estamos acostumbrados a vivir entre sonidos. El aviso militar del despertador anuncia el comienzo de un día en el que podemos ver todo lo que nuestra mente es capaz de almacenar. El agua en la ducha recorriendo nuestro cuerpo y la cucharilla girando en el café preparan el terreno para la sinfonía diaria. El coche, entre cientos de coches, nos conduce al trabajo, metiéndonos de lleno en una vorágine de sonidos casi imposible de evitar.

Te propongo un juego (si es que todavía no lo has conocido). Por un día, controla el tiempo que eres ca-

paz de estar sin hablar con nadie y de que nadie hable contigo. Y si puedes, memoriza todos los sonidos que escuches en una jornada. Comprobarás lo difícil que es tener un ratito de silencio, donde no estés obligado a utilizar la garganta y donde el entorno que te rodee no sea un continuo martilleo de ruidos a los que por castigo estamos ya acostumbrados.

Sin darnos cuenta olvidamos que el sonido, la nota y la melodía más maravillosa es el silencio. En él podemos descansar, volver a nuestro centro, a nuestro espacio sagrado, donde sólo nosotros tenemos acceso.

El silencio es la llave que abre las puertas de nuestro corazón. Sólo adentrándonos en el silencio po-

demos escuchar los mensajes y las claves que el corazón nos dicta. La información y la inteligencia vienen de la mente. El misterio de la vida está en el corazón. Y sólo una mente silenciosa puede escuchar y diferenciar la confusión de la verdad.

El silencio es una medicina maravillosa. Practicarla todo el tiempo que se pueda, aunque parezca difícil, vale la pena y no es necesario viajar al Himalaya.

Busca un sitio en tu propia casa, aprovecha la naturaleza, investiga cuál es el sitio donde tú y el silencio os podáis abrazar como dos amantes apasionados. Sin duda, será el comienzo de una relación maravillosa que crecerá día a día y perdurará para siempre. **tm**

FORMACIONES DESTACADAS

Marzo- Abril 2017



REFLEXOLOGÍA PODAL
4 y 5 de marzo
Profesora: Paula Esparza. Fisioterapeuta, máster en Dietética



QUIROMASAJE
Martes 7 de marzo
Profesores: Leandre. Fisioterapeuta y experto en MTC
Mapy, Diplomada en MTC y Psiconeuroacupuntura



KOBI-DO Living facial japonés
22 y 23 de abril
Profesor: Jose Manuel. Especialista en acupuntura, Shiatsu y estética



BIOMAGNETISMO INTEGRAL
Abril 2017
Profesora: Belén Hernández Touch for Health, MTC, Naturopatía



VENDAJE NEUROMUSCULAR Kinesiotape
29 y 30 de abril
Profesoras: Dra Paloma Cavanillas y Dña Pilar Pérez

HISTORIA CLÍNICA Y ENTREVISTA
11 y 12 de marzo
Profesores: M^a José y José Esparza
Farmacéuticos Naturistas

VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA
11 y 12 de marzo
Profesora: Carmen Ares
Bióloga. Nutri-Dietista

ATEÍSMO SAGR

Según Feliciano Mayorga, filósofo y escritor, "una espiritualidad laica es el único camino viable para escapar del egocentrismo" reinante en la sociedad actual. También propone esta vía entre ateísmo y religión para enfrentar el cientificismo arrogante y el integrismo religioso. Participará en FestiVa 2017, en abril próximo

-Feliciano, me recuerdas a Aristóteles, que decía que el camino más difícil es el del medio. En tu último libro propones una vía intermedia entre religión y ateísmo. ¿Qué te ha animado a escribir sobre este tema?

-Principalmente mi experiencia personal. He tenido que enfrentar el problema del vacío al igual que toda mi generación. En mi adolescencia practiqué el cristianismo de una forma entusiasta, luego empecé a no sentirme cómodo con la Iglesia, y pasé a una postura opuesta, me hice ateo militante. Pero el vacío persistía, hasta que tuve que admitir que había en mí una dimensión espiritual no satisfecha. Tras diferentes lecturas y experiencias llegué a la conclusión de que la imposibilidad de dar respuesta a esta insatisfacción tenía su origen en un falso debate.

-¿Un falso debate?

-El falso debate consiste en creer que solo existen dos alternativas para abordar la cuestión del vacío existencial. Por un lado las religiones, que te prometen salvación y sentido con la condición de abrazar un credo excluyente, someterte a la autoridad de una iglesia y practicar una moral en muchos casos conservadora y patriarcal. Por otro lado el materialismo, convertido también en un credo obligatorio, para el que todo es materia y energía, y solo es real aquello que se puede medir, contar, describir y cuantificar.

-El dilema, a primera vista, es difícil de resolver.

-No hay nada que nos limite más que los prejuicios y

estereotipos. Sobre todo el que confunde espiritualidad y religión, cuando lo cierto es que sería más apropiado diferenciar entre una espiritualidad laica y una espiritualidad confesional o religiosa. De ese modo la religión deja de representar la única alternativa al materialismo. Materialismo que no es propiamente una opción para llenar el vacío, ya que niega, como no científica, la dimensión espiritual.

Todo mi trabajo en los últimos años ha consistido en tratar de averiguar si es posible una tercera vía, una espiritualidad laica y universal, que cualquiera pudiera compartir sin necesidad de abrazar un credo, pertenecer a una iglesia o creer en un dios, lo que resulta sin duda chocante. Tal vez por la fuerza de otro prejuicio muy extendido, el que identifica a Dios con lo sagrado.

-¿Cómo diferencias religión y espiritualidad?

-Antes déjame decirte aquello en lo que coinciden haciendo una precisión. Desde el origen de los tiempos, el ser humano se ha relacionado de dos modos con la realidad. Uno relativo y egocentrado, para el que el mundo en su conjunto es percibido y valorado en función de los deseos y necesidades humanas. Es el reino de lo útil. El segundo modo es el sagrado o espiritual, en el que las personas y las cosas son experimentadas al margen de nuestros intereses, tal y como son, es decir, de forma gratuita.

Religión y espiritualidad pertenecerían a este segundo modo, ambas serían formas de superar el egocentrismo.

ADO



Existe un hambre generalizada de sentido, de trascendencia, afirma Feliciano.

Aurelio Álvarez Cortez

Solo que mientras la religión se basa en la creencia: creencia en Dios uno y trino, en la divinidad de Jesús, en la virginidad de María, en la infalibilidad del papa, etcétera; la espiritualidad se centra en la experiencia, lo que la relaciona con la tradición mística, presente en todas las religiones. No es casual que el místico siempre haya resultado incómodo a las jerarquías religiosas, tal vez por su desinterés por la creencia y su búsqueda del contacto directo con la divinidad.

-Cita otras divergencias, por favor.

-La segunda es que la religión se ve obligada a generar una organización poderosa para proteger sus creencias, tanto de otros sistemas de creencias, el caso de las Cruzadas, como de la disidencia de sus propios miembros, en este caso mediante un control de la conciencia a través del miedo y la culpa. La religión es autoritaria mientras que la espiritualidad, al no tener nada que defender, es autónoma y libertaria. Reclama la libertad y la pluralidad para enriquecer la experiencia. La religión es por tanto necesariamente excluyente: "la mía es la verdadera, las demás son falsas". Justificando esta exclusividad en que sus creencias han sido directamente reveladas por Dios. Mientras, la espiritualidad es incluyente, entiende cada tradición como un modo histórico y diverso de comunicación con lo sagrado.

Otra diferencia es que mientras la religión pone el acento en la institución, que es la depositaria del saber

Quién es

Nacido en Mota del Cuervo (Cuenca), Feliciano Mayorga es filósofo y escritor. Durante su juventud participó activamente en movimientos cristianos de renovación. Fue alcalde de su pueblo. Se involucró en talleres y retiros de budismo mahayana, sexualidad tántrica, bionergética, Gestalt, protoanálisis, análisis jungiano, análisis transaccional y axiología. Creador del blog "El alma y sus oficios", impulsó la construcción de la cooperativa integral Itaca, basada en la cooperación económica, la democracia política y una cultura respetuosa con el medioambiente. Ha publicado "La fórmula del bien. Manual de justicia para ciudadanos del mundo", "El mito de la colmena. Una aproximación a la fórmula del bien" y el último, editado por Kairós, "El ateísmo sagrado". Contacto: a través de Facebook y el correo felicianomayorga1564@hotmail.com

revelado, la espiritualidad pone el acento en la persona individual, que es el sujeto de la experiencia, lo que no quiere decir que la búsqueda se realice en solitario sino

junto a otros y al amparo de los grandes maestros. Y hay más diferencias...

-¿El mundo de hoy es más religioso o más espiritual?

-La religión es una manera de satisfacer las necesidades espirituales que ha caducado, que está en proceso de extinción. Ello se debe a que nació en el contexto de sociedades cerradas y estáticas, que rechazaban el cambio y la alternativa. Una sociedad globalizada, basada en la innovación constante, donde todas las religiones están obligadas a convivir, no puede ofrecer rígidos y excluyentes sistemas de creencias para responder a las necesidades espirituales de sus miembros.

Desde hace décadas las minorías más inquietas están buscando algo diferente, una tercera vía. Está búsqueda es palpable en el hecho de que hemos vuelto la mirada hacia Oriente, más volcado hacia el interior que hacia el exterior, generalizando prácticas como el yoga, el mindfulness o la meditación. El problema es que todo se vive de manera muy dispersa. "El Ateísmo sagrado" es un intento de trazar un mapa completo de esta tercera vía, al tiempo que de legitimar filosóficamente la dimensión espiritual frente al cientificismo arrogante y el integrismo religioso.

-Has dicho que no es lo mismo lo sagrado, lo divino y Dios.

-Esta es una diferencia crucial, yo diría que el fundamento de la propuesta. Lo sagrado es el misterio del ser, lo absolutamente otro, que se ha manifestado históricamente en tres direcciones, que llamo lo divino. Primero en la divina energía, en las religiones cósmicas y paganas. Más tarde en la divina conciencia, en las tradiciones orientales. Por último, en la divina bondad, en la tradición judeocristiana y el Islam. ¿Qué son los dioses? Tan solo la representación que una comunidad se hace de lo divino, le da forma, normalmente antropocéntrica, en el seno de una tradición.

Trataré de explicarlo con una analogía geométrica. Si lo sagrado es el punto, indivisible y sin dimensiones, pero del que surgen todas las superficies y volúmenes, lo divino son las tres dimensiones del espacio en que el punto irradia: ancho, alto y profundo. Los dioses son solo cuerpos o volúmenes que surgen y desaparecen en ese espacio tridimensional.

El error de las religiones desde mi punto de vista es que han confundido a Dios, que no deja de ser una expresión cultural de lo sagrado, con lo sagrado mismo, al que consideran en consecuencia agotado en su propio marco doctrinal o eclesial. Aceptar que lo sagrado es inagotable e irrepresentable abriría las puertas al diálogo entre religiones.

-El Dalai Lama propone como vía de acercamiento que se hable de valores, en lugar de creencias. Hay valores en que todos podemos coincidir, como la libertad... ¿Esta propuesta es válida?

-En una conferencia del Dalai Lama en Francia, un cristiano allí presente le dijo que le habían gustado tanto sus

argumentos que quería convertirse al budismo. El Dalai Lama le respondió amablemente que no era necesario, que también había buenas formas de espiritualidad en su propio país, como el cristianismo. Ese día comprendí que frente al proselitismo que caracteriza a las religiones monoteístas, el budismo iba un paso por delante en la defensa de una espiritualidad laica. Eso es lo que hace del Dalai Lama un referente para muchos de nosotros. Lo que se debe al hecho de que esta tradición no tiene ningún Dios que venerar y se centra en la experiencia más que en la creencia.

Estoy de acuerdo con el Dalai Lama en que habría que hablar más de valores, justicia, solidaridad o libertad, que de religiones si queremos ponernos de acuerdo, pero añadiendo que no hay por qué renunciar al carácter sagrado de esos valores, como sostendría un mero humanismo cerrado a la trascendencia. Afirmo que existe un principio ético universal en el que todos podemos estar de acuerdo: "trata con respeto a los seres libres y cuida a los vulnerables". Lo que significa que nadie sin mala fe querría ser privado de su libertad arbitrariamente ni abandonado a su suerte ante el sufrimiento. Pero aparte del valor ético, su carácter santo se debe a la imposibilidad de imaginar a un Dios que prescribiera lo contrario. Un ser todopoderoso que dictara la obligación de matar, robar o violar lograría ser obedecido por temor, pero jamás por amor. De donde se deduce que si el cuidado de nuestros semejantes es lo que hace a Dios digno de amor, exista o no exista ese Dios, hay que considerar este precepto divino.

-¿En qué consiste tu vía intermedia?

-Consiste en el ejercicio de tres prácticas que representan lo esencial de las diferentes tradiciones religiosas, cuando se les ha quitado su envoltura mítica y dejado solo su núcleo espiritual. En los tres casos el egocentrismo es superado o al menos relativizado. En primer lugar la práctica del respeto compasivo, que nos permite dejar de ver a los otros como rivales o presas, abriéndonos el corazón a un amor universal y desinteresado. Es lo fundamental del judeocristianismo. En segundo lugar, la meditación, que nos permite silenciar nuestro parloteo interno, desidentificarnos con nuestras necesidades y deseos, para despertar al misterio de la Presencia. Y tercero, los rituales, por los cuales entramos en contacto con las formas significativas en que se manifiesta la energía del universo, como la noche y el día, las estaciones, el nacimiento y la muerte... Mediante el ejercicio continuado de estas tres prácticas tiene lugar el crecimiento personal, es decir, el incremento exponencial de la alegría, la serenidad y la energía. O lo que es lo mismo: la expansión de la conciencia.

Ninguna de estas prácticas supone renunciar a las conquistas de la modernidad, tanto a nivel científico como ético, y nos permite apropiarnos de la sabiduría de las grandes tradiciones.

-La sociedad ha perdido la costumbre de practicar rituales, privados y colectivos.

-La pérdida de los rituales muestra el sinsentido de la sociedad en que vivimos. Las antiguas comunidades se cohesionaban a través del ritual, que remarcaba los aspectos fundamentales del tiempo, tanto del colectivo como del individual. El tiempo y la vida se convertían en un relato coherente a través de rituales de paso: el nacimiento, la pubertad, el amor o la muerte, que adquirirían de ese modo un carácter sagrado. En la actualidad los rituales se han convertido en cascarones vacíos que la gente realiza más por obligación social que por convicción. En unos casos se han mercantilizado, como San Valentín o la Navidad, para incentivar el consumo; en otros siguen estando bajo el control de las religiones que los utilizan para fidelizar a sus creyentes. El fin de los rituales es el fin del capital simbólico de la humanidad. Pocas cosas son más tristes que un entierro laico.

-La ciencia se ha convertido en una religión, a la cual le llega, de vez en cuando, baños de humildad.

-Aquí es sensato plantear aquello de "dar al César lo que es del César y a Dios, lo que es de Dios". El problema no es tanto la ciencia sino el llamado positivismo científico, la afirmación de que el único conocimiento válido es el que se obtiene de la aplicación del método científico, lo que además de ser falso, pues reduce lo verdadero a lo medible, supone un injustificado desprecio de la enorme sabiduría de las tradiciones espirituales e incluso de la filosofía. La ciencia necesita humildad, debe limitarse a lo que es su función: describir las regularidades de la naturaleza y ayudarnos a mejorar nuestro bienestar material.

-La meditación se ha puesto de moda.

-Es cierto, aunque me preocupa que los occidentales reduzcamos algo tan potente a una técnica para mejorar la salud física y relajar la mente. El sentido de la meditación es permitir que el alma, buceando en su interior, alcance su identidad suprema con lo divino. Es una práctica espiritual. En el momento en que somos capaces de silenciar nuestras necesidades y deseos, nos conectamos al hecho desnudo de la Presencia, nos anclamos en el ahora. Nos descubrimos formando parte de una totali-

dad en la que no existe ya diferencia entre conciencia y presencia, ser y significado, lo que los orientales llaman Iluminación, Nirvana o conciencia no dual.

-Hablas también de la represión de la espiritualidad.

-Así es, se trata de una represión especialmente peligrosa porque reduce los márgenes de nuestra humanidad. Al devaluar la altura, el carácter sagrado de ciertos ideales, nos sume en el relativismo donde todo vale. Al ignorar nuestro núcleo más íntimo, destruye la interioridad. Y al desacralizar la naturaleza, convertida en mero objeto de explotación, nos desconecta de la vida. Al perder estas tres dimensiones, el espíritu se contrae y la existencia se vuelve intrascendente.

Me atrevería a decir que la represión de la dimensión espiritual en nuestras sociedades capitalistas no es un hecho inocente ni aislado, dado que permite a las elites políticas y económicas administrar el vacío de la población, entre otras formas para estimular el consumo compulsivo de bienes y servicios.

-El aumento del consumo de drogas, alcohol, psicofármacos, indica la búsqueda desesperada ante tanto vacío.

-Efectivamente. Cuando el individuo pierde el anclaje en lo espiritual necesita llenarlo con las cosas, sean psicofármacos, drogas... Es una sociedad donde los individuos buscan fuera lo que les falta dentro. Una proliferación de una espiritualidad laica y universal transformaría la civilización, provocaría inmediatamente un cambio cualitativo del mundo tal y como lo conocemos.

-¿Eres optimista?

-No es fácil ser optimista cuando al cambio se oponen las principales instituciones religiosas y económicas del planeta, pero entiendo que la práctica de una espiritualidad laica es el único camino viable para escapar del egocentrismo asfixiante de la sociedad actual. Los criterios de éxito y fracaso no son oportunos para juzgar esta tarea. Lo que es indudable, y he podido comprobar personalmente a raíz de la publicación del libro, es que gente de mi entorno, que rechaza ferozmente las religiones, se ha sentido liberada con la propuesta. Será una lucha contra prejuicios muy arraigados, pero tiene a su favor el hambre generalizada de sentido, de trascendencia. tm

Festiva
FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL

**8 y 9 de ABRIL
2017**

HOTEL SENATOR
PARQUE CENTRAL - VALENCIA

ENTRADA GRATUITA

Organiza **tú mismo**

LA FORMA EN QUE NOS TRATAMOS

Reencontrar nuestra identidad a través de la terapia psico-corporal

Elena Guerrero

Presidenta de la Asociación
Mediterránea de Análisis
Bioenergético



el 76% de la población se encuentra cansada. El 58% sufre cambios de humor. El 52% son apáticos y desmotivados. El 50% ansiedad. El 47% no puede dormir. El 43 % tiene mala memoria. El 42% sufre depresión. Este es el panorama psicoemocional con el que nos encontramos en estos momentos en nuestra sociedad.

Y para conocer cuáles son las múltiples causas tendremos que pasearnos por varios territorios:

1° **El lugar físico** donde vivo. ¿El aire que respiro es saludable o está lleno de metales?

2° **El ambiente emocional** donde habito. Los vínculos con las personas más queridas, pareja, hermanos, padres, hijos, amigos, ¿son mi apoyo o mi fuente de tensión?

3° **Las relaciones sociales.** Los vecinos de la finca, del barrio, los

compañeros de trabajo, etcétera.

4° **La actividad corporal** que realizo durante el día, ejercicio físico, paseos, etcétera.

5° **La alimentación** entendida, como fuente de energía, ¿es comida vacía de nutrientes?

6° La cantidad de energía que genero depende de mi **respiración**.

7° **Las diversiones.** ¿Sonrío?, ¿me divierto?

Podríamos continuar esta lista de observaciones y preguntas, pero vamos a centrarnos en aquello que nosotros podemos variar y/o cambiar. Para mejorar nuestro estado de ánimo, nuestras emociones y también nuestra capacidad de generar energía (ATP) nos concentraremos en tres pilares: las relaciones emocionales, el movimiento y la nutrición.

¿Qué está pasando en las relaciones emocionales?

1) La dinámica familiar. Las fami-

lias llenas de trabajo tienen cada vez menos tiempo para estar en relación. Esto modifica los patrones de apego afectivo madre/padre - hijos, y como consecuencia aumentan las probabilidades de crear patrones ansiosos. El 40% de la población de los países ricos presentan un patrón ansioso, evitativo, ambivalente o desorganizado.

2) El aumento de vínculos inseguros genera problemáticas más primarias de identidad, desorganización y desorientación. Falta de sentimientos de autoseguridad, autoconfianza y autoestima; falta de referencias internas suficientemente sólidas. A nivel psicológico, la mayor defensa contra la angustia es la defensa narcisista: dissociarse del cuerpo para no sentir la angustia.

3) Faltando las referencias internas, el individuo busca referencias externas, olvidándose de él/ella

mismo/a y centrándose en el exterior, en la imagen (redes sociales, moda), para evitar enfrentarse a un sentimiento de inseguridad y desorientación emocionalmente creciente.

¿Qué podemos hacer los psicoterapeutas? El primer paso importante es enfocar nuestro trabajo a nivel psico-corporal, que nos enraizará en nuestra realidad con la finalidad de conocerlos y regularlos.

Trabajaremos en el equilibrio homeostático de los dos hemisferios. Un equilibrio entre el cerebro izquierdo, que piensa y analiza, y el cerebro derecho, que regula la función emocional, favoreciendo la percepción y adaptación en la realidad interna y externa. Regular las emociones amenazadoras para conseguir la integridad del self y reparar los vínculos interpersonales, disolviendo las funciones del self desestabilizadas.

Los psicoterapeutas psico-corporales (los analistas bioenergéticos) sabemos que todo aquello que nos sucede emocionalmente está expresado y grabado en nuestro cuerpo. Los conflictos y bloqueos emocionales no resueltos se convierten a corto plazo en tensiones físicas generadoras de dolor: mandíbula, trapecios, espalda, articulaciones, y en dolores psíquicos: ansiedad, depresión. A medio plazo tendremos patologías como asma, colon irritable, intestino permeable, diabetes, alteraciones de piel, etcétera.

Por esta razón, al trabajar de forma holista, incluiremos en el tratamiento la actividad corporal, el movimiento, como expresión de vida, de energía y no olvidando las fuentes que generan esta energía: la respiración y la alimentación.

La respiración y los nutrientes que ingerimos a través del ciclo de Krebs lo convertimos en ATP (adenosín trifosfato), esta es la energía que nos permite movernos, sonreír, relacionarnos, pensar, decidir, etcétera.

En relación con la alimentación, según la OMS el 80% de las enfermedades actuales está relacionado con la alimentación. Las preocupaciones y la angustia influyen en el proceso digestivo. Las malas digestiones y las alteraciones en el tránsito intestinal influyen en el estado de ánimo. Es un camino de doble dirección. Por lo tanto tendremos que ser conscientes de cómo nos alimentamos y qué influencia tiene el tipo de alimentación en nuestras emociones, relaciones y cognición.

El terapeuta psico-corporal nos conduce y nos acompaña en el reencuentro con nuestra identidad. "Quién soy", "qué deseo", preguntas que solo podré contestar si estoy en contacto conmigo. tm

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 amabvvc@hotmail.com www.amab.es



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



COLABORA
Colegio Oficial de Psicólogos
de la Comunidad Valenciana



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

DEUDAS, ¿CUESTIÓN SOLO DE NÚMEROS?

El complejo libro de "cuentas" del árbol familiar



Mari Carmen Vilata Climent

existe una contabilidad familiar implícita a la cual no se le pone la etiqueta del dinero, pero en cambio se manifiesta en nuestras vidas afectándolo silenciosamente de diversas formas, ya bien sea a través de pérdidas o generando deudas o trayendo beneficios a nuestras vidas, según sea el caso.

Detrás del dinero se hayan el amor, el afecto, el apoyo, la alegría, la felicidad o la seguridad básica que se transmiten a través de los vínculos familiares, y éstos se mantienen o refuerzan de generación en generación.

A veces es complejo comprender los "lazos transgeneracionales", ese "libro de los méritos y las deudas", porque nada está claro a simple vista y cada familia

tiene su propio modo de definir la lealtad y la justicia. No es un concepto objetivo.

Por este motivo es necesario hacer un estudio del genograma familiar para determinar el funcionamiento de los sistemas, ya que ello condiciona las funciones psíquicas de los diversos miembros, generando patrones de funcionamiento, y en ellos la transmisión de esas "formas" que van a

condicionar esa libreta de ahorro donde en ocasiones aparece en números rojos para "equilibrar inconscientemente las cuentas familiares".

Al permanecer en esa lealtad, dichas "cuentas" se ven afectadas y esto se transmite porque no se consigue perdonar la injusticia sufrida, vinculada a esa "contabilidad" tan compleja del "gran libro de las cuentas de la familia".

Para comprender bien a una persona, se la define a partir de la extensión de sus necesidades, sus "obligaciones", compromisos y de sus actitudes responsables en su campo de relaciones familiares, sobre varias generaciones.

Pongamos un ejemplo: hace poco me visitó un hombre en el que sus problemas familiares le impedían vivir, no conseguía resolverlos y huyó, poniendo distancia con los suyos. Uno de sus

problemas era el abandono de su padre, militar, cuando tenía seis años, pero cuando "remontamos las generaciones", se vio el mismo hecho: su bisabuelo había abandonado ¡cien años antes! a su hijo de seis años también, y los padres del linaje seguían abandonando a sus hijos a la misma edad, marchándose o muriendo. Eran "cuentas sin saldar" de la familia de origen.

Cuando la gente repite sin parar la misma actitud, fijada en sus papeles, es que tal comportamiento sirve a las necesidades de la red de las "obligaciones" familiares, y ello muestra que la resolución de cuentas se halla bloqueada y por lo tanto aplazada para más tarde.

Es así como la neurosis u otros síntomas persisten. Cada persona para ir a mejor y resolver sus problemas no puede conseguirlo mientras no cuenta con un "or-

den justo", ya que el sentimiento de injusticia es complejo pues se basa en una desigualdad que pide equilibrarse y, como dicen los niños, "esto no es justo", donde el resentimiento está vinculado en el juego.

En este "rumiar de las injusticias" que se vivieron hay una carencia, un hecho, algo no recibido, un robo sufrido, una atención "no cariñosa", un no reconocimiento que perfora a la persona y la roe desde el interior, afectando desde su salud hasta sus finanzas.

La culpa será el intento de asumir la responsabilidad de aquello que no se completó. ¿Y quién paga los frascos rotos?, ¿y de quién? Estamos ante una larga cadena de reparaciones. Descubrir la propia es una llave hacia la responsabilidad y la libertad. tm

www.maricarmenvilata.com

El Arte de la Transformación

Naciste para Ser

**3 Talleres Únicos
para Transformar tu Vida**

**INICIO
PRÓXIMO CURSO
ABRIL 2017**

**Infórmate
637 429 261**

visita www.maricarmenvilata.com



El Arte de la Transformación®

10.000 HORAS

*Para lograr
la verdadera
"expertise"*

Emi Zanón

Escritora y comunicadora



Ni "10.000 B.C.", nombre de la película del director Roland Emmerich (el que también dirigiera "Independence Day", "El día de mañana" y "2012"), una película de 2008 entretenida que narra la historia del primer héroe (el viaje del héroe) y de una civilización perdida. Ni "10.000 días", la película de ciencia ficción y supervivencia de Eric Small estrenada en 2014. Ni "10.000 razones" (Bless de Lord), la bellísima canción de Matt Redman de 2011, ganadora de dos premios Grammy. Ni "10.000 sueños", el libro de ensayo sobre los sueños de Anna Monteschí de 2009. Ni "10.000 inmortales", como nombró Heródoto a la armada del Imperio Aqueménida (dinastía persa desde Ciro I a Darío III, 553 a 330 a.C.). Ni "10.000 nombres de Isis", la diosa egipcia.

Pero sí "10.000 horas", cifra mágica (y por lo que podemos ver muy inspiradora, pues podría seguir enumerando, e incluso a mí misma me ha inspirado para este artículo) que los investigadores concuerdan como la necesaria para lograr la verdadera "expertise" –como ellos le llaman– o lo que es lo mismo pericia, experiencia, sabiduría o habilidad adquirida en una ciencia o arte.

Llamada la "Teoría de las 10.000 horas" desde 1990, ha sido defendida por el psicólogo sueco Anders Ericcson, autor del superventas "Peak", el año pasado, y difundida por Malcom Gladwell, autor del libro "Los fuera de serie".

Si bien es cierto que a mí me encantan los números,

también lo es que todo no se puede cuantificar, a pesar del deseo de querer hacerlo con todas las cosas en este modelo de sociedad mecanicista. Tanto Ericcson como Gladwell decían que no se podía llegar a ser un experto en cualquier área sin haber hecho esas 10.000 horas de preparación, estudio, experiencia, etcétera. Y que el esfuerzo lo es todo para ello. No dudo que en algunas o muchas personas así sea. Sin embargo, son muchos los factores que pueden influir en la verdadera "expertise", empezando por tener en cuenta en qué área deseas serlo –no será igual en la música, por ejemplo, que en el deporte o en los negocios– y partiendo, obviamente, de tu talento natural y tus cualidades físicas, siempre mejorables.

No obstante, independientemente de esas 10.000 horas y de estos factores personales además de los culturales, familiares, genéticos, ambientales, etcétera, quizá te preguntes por qué algunas personas tienen más éxito en la vida. ¿Cuál es su clave del éxito?

Podríamos afirmar que su clave sería la suma de la voluntad, la perseverancia, el trabajo constante, el esfuerzo, pero sobre todo el entusiasmo, el creer en uno mismo y en sus sueños y proyectos. Creer es crear. Donde enfocamos nuestra atención, enfocamos nuestra energía, nuestro poder (y ello lo vamos repitiendo a lo largo de estos artículos, los tiempos cuánticos y la experiencia así lo confirman). Los Beatles, Bill Gates, Rafa Nadal, Gabriel García Márquez y los grandes de la literatura, por citar sólo algunos de los más exitosos, llevaban seguramente más de 10.000 horas

de trabajo y constancia a sus espaldas antes de saltar a la fama, pero sin duda les movía el entusiasmo y amor por lo que hacían, el positivismo, la certeza, incluso en los momentos de frustración en los que siempre se interpone algún obstáculo en el camino y se vuelve todo negro, de que tarde o temprano conseguirían hacer realidad su sueño.

No desistas nunca de tus sueños. Incluso si ya has hecho las 10.000 horas y todavía no los has alcanzado. No te pongas cifras ni límites. Y cree en ti. En lo que eres, en lo que puedes llegar a ser o, mejor dicho, en lo que ya eres pero todavía no reconoces.

Dentro de ti está la Luz que necesitas para alcanzar tu particular "expertise". Búscala, mímla, cultívala y permite que sea. Ello, unido a tu voluntad y a tu trabajo perseverante, te llevará a conseguir muchos éxitos en la vida, y sobre todo el más grande: ¡estar bien contigo mismo! **tm**

emizanonsimon.blogspot.com.es
emizanonweb@gmail.com



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

ENCUENTRO SEMANA SANTA **"ELIJO SER FELIZ"**

14 al 17 Abril 2017 MAS DE NOGUERA
Caudiel (Castellón)



7ª EDICIÓN
¡¡ Plazas limitadas !!

4 días de diversión
y crecimiento personal


Vacaciones con alma

RISOTERAPIA
COACHING CREATIVO
YOGA
MINDFULNESS
CHAMANISMO
CONCIERTO DE CUENCOS
ECO-TURISMO
BAILE DE DISFRACES
CINEXPANSIÓN

INFORMACIÓN
Y RESERVAS

www.tomasribes.es - info@tomasribes.es - Tel. 607 549 257

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

tomás  ribes

 Epopteia

¿CHAMANES EN EL SIGLO XXI?

*Más allá del folclore,
los vestidos y rituales,
de las modas y rebeldías*

Ana Pérez

Formadora en Chamanismo
Práctico Contemporáneo®
Shamanic Practitioner,
Terapeuta Gestalt y Coach



*Momento del taller de cantos sagrados
de Vernon Foster, en el teatro romano de Sagunto.*

Una noche un anciano indio le contó a su nieto la historia de una batalla que tiene lugar en el interior de cada persona. Le dijo: “Dentro de cada uno de nosotros hay una dura batalla entre dos lobos. Uno de ellos es un lobo malvado, violento, lleno de ira y agresividad, envidia, celos, tristeza, pesar, avaricia, arrogancia, autocompasión, culpa, resentimiento, soberbia, inferioridad, mentiras, falso orgullo, superioridad y ego. El otro es todo bondad, generosidad, amistad, paz, serenidad, esperanza, amor, alegría, verdad, fe y compasión”. El nieto se quedó unos minutos pensando sobre lo que le había contado su abuelo y finalmente le

preguntó: “Dime abuelo, ¿cuál de los dos lobos ganará?”. Y el anciano indio respondió: “Aquel al que tú alimentes”.

Nadie es profeta en su tierra

Mentira. Otra de las muchas mentiras que el lobo malvado, la vieja energía, nos ha contado y que nos hemos creído sin rechistar.

El pasado viernes más de mil personas acudieron al taller de cantos sagrados de Vernon Foster organizado por la Asociación Española de Estudios Chamánicos y Ancestrales —a la que orgullosamente perteneczo— y la escuela Yomara, en el teatro romano de Sagunto. Un evento sin precedentes en el pueblo que me vio nacer y que ni en el mejor de mis sueños me hubiera

podido imaginar... Me pinchan y no me sale sangre, Mari.

Vernon Foster es un *Hombre Medicina* de la tribu Lakota, un ser de impactante presencia y sabiduría que está trabajando para la difusión de las tradiciones y conocimiento chamánicos en su país, Estados Unidos, y fuera de él. Durante años se involucró en el activismo político y en la defensa de los derechos de los nativos tan vituperados. Hoy esa rabia por la injusticia más atroz contra su pueblo se ha transformado en compasión y su lucha se ha convertido en enseñanza. Ese ha sido y está siendo su viaje. Es el mismo viaje en que estamos todos: el viaje hacia la luz, para utilizar las herramientas que se nos han dado y para liderar el camino. Para ser parte del cambio

y dejar atrás lo viejo.

¿Por qué hay tanto interés en la actualidad en el chamanismo?

El chamanismo no es el folclore, ni los vestidos, ni los rituales. No sólo eso. Lo exótico nos es seductor y fascinante, y lo diferente puede ejercer en nosotros, a partes iguales, atracción y repulsión, pues lo que tememos y lo que amamos no es más que una misma sustancia en diferente gradación. El chamanismo tampoco es un nuevo hippismo, no es una moda ni una rebeldía, no es una pose. Es una conciencia. Se puede ser chamán en la oficina, en la fábrica, en el supermercado, en casa y en la escuela. En bata, con corbata y con zapatos de tacón. No confundamos el fondo con las formas. Los humanos somos seres simbólicos y las metáforas nos sirven, pero la literalidad puede ser una trampa.

Las plumas van por dentro

Cuando la energía de la creación

llegó a este planeta instaló la dualidad. Se nos dio el conocimiento de la luz y la oscuridad. Y hay en todos nosotros una parte que ha sido conquistada, maltratada, exiliada, despojada de su dignidad y sus derechos, un olvido total de nuestro origen sagrado. La historia de los indígenas es la historia de cada uno de nosotros.

Nuestra parte inocente, aquella que sabía su conexión con lo santo y reconocía la divinidad en el interior de cada ser, ha sucumbido en el devenir de la historia. El dolor, la impotencia, el sufrimiento, la enfermedad, las limitaciones y la lucha pasaron a ser lo habitual.

Si naciste con luz, con conocimiento de la energía chamánica, eras una minoría y generalmente la oscuridad ganaba. El hemisferio izquierdo parece que había vencido al derecho y la magia cayó en el olvido.

Pero las cosas están cambiando

La batalla no está fuera sino den-

tro. El libre albedrío significa escoger la luz o la oscuridad para darle la forma que queramos. La dualidad es lo que llamamos la luz y la oscuridad dentro de cada ser humano, es la lucha de la conciencia, pero le da forma al mundo. Lo que tú haces le da forma al planeta. Puedes escoger la integridad frente a la avaricia, la esperanza frente a la depresión, el miedo frente al amor, las posibilidades frente a las limitaciones. Eso hacen los chamanes.

Feliz senda. Feliz elección. Y si no, vuelve a elegir... Ahó! *tm*

El 25 y 26 de marzo de 2017

*Martín Ribes y Ana Pérez
facilitarán en el Instituto Aware
de Valencia el taller de 2 días
"Aprendiz de chamán®",
en el que desarrollarás
tu inteligencia espiritual y
aprenderás técnicas de sanación
chamánicas muy fáciles de aplicar
para ti y tus seres queridos.
Información en www.epopteia.es
615 856 360 , info@epopteia.es*



Taller de 2 días "APRENDIZ DE CHAMÁN" 25 y 26 de Marzo 2017 INSTITUTO AWARE, Valencia

**Aprende Paso a Paso Un Método Que
Funciona Y Consigue Sanar Y Solucionar
Problemas, Para Ti Y Para Los Demás
Imparten: Martín Ribes y Ana Pérez**

¿TE LO VAS A PERDER?



Epopteia

Este poderoso entrenamiento te permitirá desarrollar tus habilidades para recuperar la salud y la felicidad para ti y para otros, de una manera mucho más práctica y mucho más eficaz

INFORMACIÓN y RESERVAS: 615 856 360 / info@epopteia.es

FIESTA DEL YOGA EN VALENCIA

*Imágenes del V Congreso
Mediterráneo de Yoga.
Una gran celebración
que volverá el año próximo*



EN ABRIL LLEGA FESTIVA

La décima edición de FestiVA llega en abril y se realizará en el Hotel Senador Parque Central, plaza Sanchis Guarner 1, de Valencia, con un renovado programa de actividades que se extenderán los días 8 y 9, en el horario de 10 a 21, con entrada libre.

Este Foro de Crecimiento Personal que organiza **Tú Mismo**, tendrá como invitado especial al filósofo y escritor Feliciano Mayorga, cuya imagen es portada en este número. Disertará sobre el tema "La espiritualidad laica como alternativa a la religión y al materialismo".

Asimismo, ofrecerá una conferencia el doctor Ángel Escudero Villanueva, creador de la Unidad de Medicina Psicosomática en el Hospital Quirón de Valencia donde

ha dictado charlas sobre humanismo médico y medicina psicosomática.

Y completan el programa, entre otros, Pilar Ivorra, Martín Ribes, Berto Alós, Emilio Alonso, Paula Zúñica, Mari Carmen Vilata, Susana Lázaro y Juan Carlos Martínez. Además Aural Merú ofrecerá el concierto "Mensajes del alma" y habrá sesiones de meditación y movimiento corporal, para lo cual será necesario asistir con ropa cómoda. Y, como siempre, se habilitará una zona de stands (cuya contratación se realiza a través del teléfono 652 803 027) y el rincón gastronómico, para disfrutar de una alimentación sana y exquisita.

La información actualizada en Facebook y Twitter, y para contactar, mediante el correo info@tu-mismo.es



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



TIEMPO LIBRE



La experiencia contemplativa
Olga Fajardo
Kairós

¿A qué nos referimos cuando hablamos de experiencia contemplativa? Once expertos nos invitan a adentrarnos en este tema, con rigor y pasión, desde la riqueza de la multiplicidad de lenguajes y experiencias. Nos acercarán al legado espiritual transcultural a través de la mística, la filosofía y el arte.



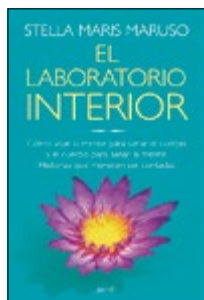
Tu segunda vida empieza cuando descubres que solo tienes una
Raphaëlle Giordano
Grijalbo

¿Cansada de la rutina? Este es un manual de coaching camuflado de una novela que conseguirá que rompas cualquier amago de insatisfacción. Camille se acerca a la cuarentena cuando, de repente, se ve envuelta en un mar de dudas...



El poder de los opuestos
Ichak Kalderon Adizes
Obelisco

Cómo administrar y gestionar tu pareja y tu familia en clave empresarial. Conoce cómo, contrariamente a lo que crees, no te han de asustar los conflictos que habitualmente surgen en las parejas. Descubre por qué son inevitables los conflictos y cómo podemos utilizarlos para construir una familia feliz.



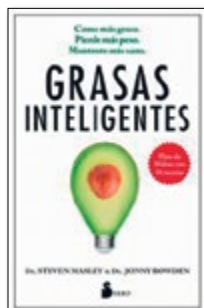
El laboratorio interior
Stella Maris Maruso
Zenith

Historias que sanan y merecen ser contadas, que hablan de seres que se reinventaron, trascendiendo las fronteras de la mentalidad ordinaria y volviéndose capaces de gestionar las emociones y encarar los desafíos que les presentó la vida. Es posible utilizar el sufrimiento como una puerta hacia la sanación.



Usted puede sanar su corazón
Louise Hay / D. Kessler
Urano

Afirmaciones, reflexiones y herramientas que nos permitan vivir los momentos más difíciles de la vida desde una posición que expanda nuestra conciencia en lugar de quedarnos atascados en el sufrimiento. Una perspectiva empoderadora sobre la vida y la sanación del corazón.



Grasas inteligentes
S. Masley / J. Bowden
Sirio

Identifica las extraordinarias propiedades de ciertas grasas. Aprende a incorporarlas a tu dieta y, lo que es más importante, cómo estar sano y en tu peso sin renunciar a los placeres culinarios. Las cincuenta recetas que recoge no son solo saludables, también descubrirá lo sencillas y exquisitas que resultan ser.

el escaparate

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

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

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. institutovalencianodeterapias naturales.com

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

APRENDIZ DE CHAMÁN.

Taller de 2 días, 25 y 26 de marzo. Un método que funciona y consigue sanar y solucionar problemas, para ti y los demás. Imparten Martín Ribes y Ana Pérez. ¿Te lo vas a perder? En el Instituto Aware, Valencia. Información y reservas: 615 856 360, info@epopteia.es

ELIJO SER FELIZ.

Vacaciones con alma. Encuentro en Semana Santa. Del 14 al 17 de abril. En Mas de Noguera, Caudiel (Castellón). 4 días de diversión y crecimiento personal: risoterapia, coaching creativo, yoga, mindfulness, chamanismo, concierto de cuencos, ecoturismo, cinexpansión. Información y reservas: tomasribes.es, info@tomasribes.es 607 549 257, epopteia.es, info@epopteia.es, 615 856 360.

Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL

**8 y 9 de ABRIL
2017**

HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL - VALENCIA

CONFERENCIAS PRESENTACIONES
ESPECTÁCULOS STANDS
RINCÓN GASTRONÓMICO

ENTRADA GRATUITA

Organiza
tú mismo



tu-mismo.es