

# tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA  
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 115

ABRIL 2017



LA EXTINCIÓN  
DEL DESEO

ALERGIA  
PRIMAVERAL

DÉCIMO AÑO  
DE FESTIVA

Javier Barbancho

## JOSÉ MARÍA TORO

LO COTIDIANO PUEDE CONVERTIRSE EN UN ÁMBITO QUE AYUDE A AVANZAR POR EL SENDERO DE LA PROPIA REALIZACIÓN. ES LA REIVINDICACIÓN DE ESTE MAESTRO Y ESCRITOR QUE PONE EN EL FOCO DE ATENCIÓN LA EXPERIENCIA VITAL DE TODOS LOS DÍAS

### SEXTO TALLER DE "AROMATERAPIA CIENTÍFICA"

28 de ABRIL.

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.

### CHARLA "QUÉ ES LA BIODESCODIFICACIÓN"

7 de ABRIL, a las 19 Hs.

A cargo de MARIO CERRO.

Aportación: 3€

### TALLER DE BIODESCODIFICACIÓN

29 de ABRIL, de 11 a 13.30 y de 15 a 19 Hs

Aportación: 40€

Inscripción previa por motivos de aforo.

TIENDA  
ONLINE

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

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

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

# 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  
María Nurkanovic  
Carmen M<sup>a</sup> Martí  
Carla Iglesias  
Olga Lava  
Mar Tarazona  
Emi Zanón  
Emilio Carrillo  
Ana Pérez  
Tomás Ribes  
Rosario Martínez

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 Gràfiques

D.L. V-4834-2006

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



# Sumario #115

Abril 2017



## bienestar

04 EL PADRE, UN PILAR DE NUESTRA VIDA.

06 UNIDADES DE ENERGÍA.

08 ALERGIA PRIMAVERAL.

## soma

10 EQUILIBRIO OCULAR.

## interiores

20 EL VALOR DE LA CONTEMPLACIÓN.

## la otra realidad

24 GUÍA PARA VIAJEROS CHAMÁNICOS.

26 LA PUERTA DE LA CONCIENCIA.

30 tiempo libre

31 el escaparate

# EL PADRE, UN PILAR DE NUESTRA VIDA

*Nos da fuerza,  
estructura,  
organización,  
límites.*

*Una mirada  
desde las  
Constelaciones  
Familiares*



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

**e**l padre es junto con la madre uno de los pilares fundamentales de nuestra vida. Cuando somos niños nuestro mundo gira en torno a ambos. Por este motivo, la relación que tengamos con cada uno de ellos condicionará en gran medida nuestra vida. En un artículo anterior revisamos la importancia de nuestra madre y todo lo que ésta nos aporta. En este artículo repasamos nuestra otra figura fundamental: la figura de nuestro padre.

Cuando somos capaces de tomar y dar un lugar en nuestro corazón a nuestro propio padre, nos sintonizamos con todo aquello que un padre simboliza tanto a nivel físico, como emocional o energético. Es entonces cuando nuestra vida mejora en los aspectos que éste representa. Pero, ¿qué nos aporta el padre? El padre nos da fuerza, estructura, organización, límites. También representa la autoridad. Si no podemos mantenernos en un trabajo estable, si tenemos dificultades para marcar nuestros límites y decir no a otras personas,

si no tenemos la fuerza necesaria para hacer nuestra propia vida y mantenernos en ella, o si tenemos dificultades con la autoridad, posiblemente deberíamos revisar la relación con nuestro propio padre.

El padre también nos permite permanecer en contacto con la realidad (estar con los pies en la tierra) ya que la función de un padre es atender lo inmediato. A su vez nos permite ir al mundo y hacer aquello que hemos venido a hacer. Es decir, alcanzar nuestros propósitos y mantenernos en ellos. Cabe decir que en nuestra

sociedad en general hay mucha "falta de padre" y que el padre es, en muchos casos, el gran excluido. Por ello es importante que revisemos cuál es nuestra relación con él.

A la hora de dar un lugar en su corazón al padre, muchas personas tienen dificultades. Quizá sus padres se divorciaron y desde ese momento el contacto con el padre se perdió o se enfrió, o falleció tempranamente, o vivía en la misma casa pero casi siempre estaba ausente, etcétera. Los motivos pueden ser muy diversos, el resultado el mismo: la falta de presencia del padre (al menos en nuestro interior). Esta falta puede llevar a dificultades en los aspectos mencionados anteriormente.

El papel de las madres es fundamental en este aspecto, ya que la madre es quien introduce al hijo (o hija) a su padre, y si ella no lo hace, puede ser muy difícil para el hijo acceder a él. Por ello es importante que reconozca y respete al padre y lo bueno que hay en él, y que permita al hijo acercarse a su padre, estar con él y tomar de él.

Hoy en día el número de parejas separadas y con hijos es considerable. Por ello hacemos hincapié en este aspecto. Las diferencias entre la pareja es importante que sean asunto solamente de la pareja. Es decir que mantengamos

a nuestros hijos en la medida de lo posible al margen de nuestras diferencias. Tengamos en cuenta que la mitad de nuestros hijos es gracias a su padre y la otra mitad gracias a su madre. Así, si rechazo a su padre, rechazo la mitad de mi hijo, y esto a un nivel muy profundo el hijo lo sabe. Así que si de verdad amamos y queremos lo mejor para nuestros hijos, es importante que les permitamos el acceso al otro progenitor. Sólo de esta manera nuestros hijos podrán sentirse plenos y completos. Además, tienen derecho a tener un padre y una madre.

Cuando personalmente puedo ser capaz de mirar a mi padre y a mi madre (a ambos a un mismo nivel) darles un lugar en mi corazón y agradecerles lo que hicieron por mí, mucho en mi vida puede cambiar para bien. En esta dirección, os proponemos un ejercicio adaptado de Bert Hellinger ("padre de las constelaciones") para revisar y fortalecer la relación con nuestro padre.

*Cerramos los ojos e imaginamos a nuestro padre y a nuestra madre delante de nosotros. Observamos si los vemos a los dos a un mismo nivel o sentimos que tenemos preferencia por alguno de ellos. Observamos si nuestro padre se encuentra más distante. Si es así, entonces le miramos a los ojos y le*

*decimos "Por favor, regresa".*

Dejamos un pequeño espacio de tiempo y observamos el efecto que esta frase ha tenido en nosotros. Ahora miramos a nuestra madre y a ella le decimos: "En mí, mi padre está vivo. Y tú también, junto con él. Los dos a la vez".

En el trabajo con Constelaciones Familiares realizamos constelaciones, visualizaciones y ejercicios que nos ayudan a cambiar nuestra mirada hacia nuestros padres y ancestros, re-significando nuestras imágenes interiores. Independientemente de la infancia que tuvimos ahora, que somos adultos, podemos todavía hacer buenos en nosotros a nuestro padre y a nuestra madre. "Nunca es tarde para tener una infancia feliz".

Constelaciones Familiares es una potente herramienta en la que a un nivel muy profundo podemos reconectar aquello que se separó o sanar aquello que enfermó, desde el agradecimiento y con amor. Sus resultados son profundos y con muchos beneficios para todos los implicados. El trabajo de Constelaciones Familiares se puede desarrollar en grupo o en consulta individual. <sup>tm</sup>

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



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

# UNIDADES DE ENERGÍA

*Herramientas para  
terapeutas y también  
para uso personal*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



Las llamadas *unidades de energía* son puntas de cuarzo naturales, preferiblemente de doble terminación, que han sido trabajadas con el añadido de varias piedras más, pegadas en una de las caras de la punta. La fuerza del cuarzo está en mover la energía. Al ser biterminado (doble punta) conseguimos un movimiento energético fundamental para la sanación.

Se utilizan puntas de un mínimo de 5 centímetros y se pueden pegar piedras relacionadas con los 7 chacras, o bien un solo tipo de piedra para conseguir impregnar la energía del cuarzo con esa piedra. Por ejemplo, si necesitamos una *unidad de energía*

para transmitir relajación pegaríamos solo amatistas (foto 1).

Lo ideal es empezar con una punta que se puedan pegar las piedras de los 7 chacras (foto 2), así la podríamos usar para la sanación y además enfocar la intención según nuestra necesidad: limpieza, curación, relajación, etcétera.

Al preparar una *unidad de energía* debemos siempre previamente limpiar la punta, dejándola en sal, luego potenciarla al sol y lavarla con agua y jabón antes de pegar las piedras.

Las *unidades de energía* deben estar guardadas en una tela oscura y solo se descubren al momento de

utilizarlas. Después de cualquier trabajo se lavan con agua y jabón neutro y luego se pueden pasar por el humo de palo santo, una madera sagrada que se enciende y con la cual se ahuma toda la punta, eliminando energías negativas.

Las *unidades de energía* son ideales para terapeutas, para después de una sanación (ya sea física, energética o espiritual) y poder proyectar una energía pura con intención de cerrar el trabajo energético. Se pueden realizar círculos protectores alrededor de personas, y también utilizar para limpiar lugares o a nosotros mismos.

Las *unidades de energía* serían el paso siguiente a las varas de poder, pero al no llevar madera ni metal la concentración energética es más fuerte.

Se deben montarlas siempre en luna creciente y hacer meditaciones para que la propia piedra os cuente como os puede ayudar.

Espero que disfrutéis de esta

nueva herramienta mágica y recordad que seguimos contestando preguntas por el correo electrónico [carlaisanf42@gmail.com](mailto:carlaisanf42@gmail.com) <sup>tm</sup>

[www.aqua-aura.es](http://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 Pura Transpersonal (C.P.T.)  
y Hipnosis-Hipnoscopia (H.H.)

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

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

Clases de Hatha Yoga:  
Lunes y Miércoles 14:30  
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...

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

# ALERGIA PRIMAVERAL

*Alivia los síntomas  
con Kinesiología*

**Olga Lava Mares**

Kinesióloga

e Instructora de Terapeutas



**S**olamente los que padecen algún tipo de alergia saben lo molestos que son sus síntomas, que llegan todos los años por estas fechas. La alergia es una reacción del sistema inmunitario a determinadas sustancias que el cuerpo identifica como potencialmente peligrosas. Se considera que las personas alérgicas son hipersensibles, es decir, responden de forma aumentada a sustancias normales que al resto de las personas no les causan ninguna reacción.

En las personas que son alérgicas,

la exposición de dichas sustancias (alérgenos) desencadena una serie de síntomas o crisis alérgicas. El alérgeno entra en contacto con el cuerpo a través de las vías nasales, por la piel o con la ingestión de la sustancia. Los alérgenos más comunes son el polen, el pelo de animales, el polvo doméstico, los ácaros, los hongos, las plumas... Dentro de los alérgenos se incluyen también los medicamentos, tanto la droga en sí como los compuestos que los integran pueden provocar alergia. Al igual que los alimentos, el alérgeno podría ser el propio alimento o los conservantes o colorantes que lo

acompañan. Los alimentos que producen más índice de alergia suelen ser la leche, algunos cereales, frutos secos, frutas o mariscos.

Los síntomas de la alergia varían dependiendo de la vía de contacto. Cuando se inhalan producen irritación de garganta, tos, estornudos, congestión nasal y producción de moco. Si entran en contacto con los ojos como es el caso del polen, los síntomas pueden ser la congestión ocular, lagrimeo, incluso hinchazón de los ojos. Si el contacto se produce por la piel aparecen erupciones cutáneas, picazón y a veces descamación. Y cuando la sustan-

cia es ingerida se caracteriza por provocar dolor abdominal difuso, diarreas, vómitos. En general la sintomatología suele ser leve, aunque en algunos casos extremos provoca una crisis severa llamada shock anafiláctico. Ante cualquier duda lo mejor es hacerse una analítica para determinar cuál es la sustancia que desencadena la alergia.

### Qué provoca las alergias

Por un lado existe un componente hereditario, ya que algunos genes que se transmiten hacen que las personas tengan un sistema inmunitario hipersensible. Pero esto no implica que todos los hijos de padres alérgicos desarrollen esa cualidad.

Por otro lado existe un gran componente adquirido durante la infancia por la exposición a las sustancias extrañas del ambiente. Esto hace que el sistema inmune se desarrolle y fortalezca. Está demostrado que los niños que de pequeños no están expuestos a lugares abiertos y verdes, al contacto con otros niños, o comen sólo un determinado tipo de alimentos, tendrán mayor probabilidad de ser alérgicos en su vida adulta.

Las alergias también son una consecuencia de una deficiente eliminación de residuos tóxicos del organismo. Si los intestinos, la piel, los riñones o los conductos bronquiales no funcionan correctamente en la depuración, el cuerpo tiende a reabsorber las toxinas.

En cuanto a las causas emocionales que nos hacen propensos a padecer alergias, tienen que ver con la reacción exagerada ante las situaciones de la vida, al igual que la alergia es una reacción exagerada del sistema de defensa ante un agente externo. Ante la angustia, la ansiedad prolongada, el temor de no ser aceptados o amados, la expectativa de que algo nos agrede,

o cuando nos sentimos amenazados por las circunstancias externas, creamos un estado defensivo que a la larga puede manifestar o agudizar un cuadro alérgico. El no tolerar ciertas situaciones o personas también es una causa energética que debilita el sistema inmune.

### Cuál es la mejor solución

La medicina tradicional trata las alergias con antihistamínicos y corticoides, provocando los consecuentes efectos secundarios. Otra alternativa más holística son las medicinas complementarias que abordan el tema desde los múltiples aspectos del ser humano, que, desde mi experiencia, dan los mejores resultados. En una misma consulta se pueden reforzar los meridianos mejorando el sistema inmunario. Con las esencias florales se tratan los síntomas emocionales. Revisa-

mos la dieta para determinar qué alimentos hay que retirar en caso de alergias o intolerancias alimentarias y utilizamos la fitoterapia para desintoxicar el organismo si fuera necesario.

Existe además una técnica kinesiológica específica que nos ayuda a aliviar todos los síntomas físicos al menos durante 6 meses y es altamente eficaz. Aunque si queremos llegar a la sanación de dichas alergias, esto únicamente sucederá cuando la persona pueda asimilar en su conciencia todo aquello que rechaza y evita, cuando aprenda a afrontarlo y deje de luchar con ello. Es decir, la persona tiene que reconciliarse con sus miedos y aprender a amarlos. Sólo de esta manera dejara de defenderse contra el mundo y considerarlo un lugar hostil. *tm*

Más información y citas previas:  
679 320 928, [www.olgalava.com](http://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](http://www.olgalava.com)

# EQUILIBRIO OCLUSAL

*Prevención de  
la enfermedad  
periodontal.  
Segunda parte*

**Mar Tarazona Beltrán**  
Colegiado N° 1794



La rehabilitación neuro-oclusal (RNO) defiende que si mantenemos la boca desde la erupción de los primeros dientes de leche en un perfecto estado en cuanto equilibrio, desgaste y función no desarrollaremos problemas periodontales.

Siempre hay que intentar que la masticación sea bilateral manteniendo un equilibrio oclusal.

La verdadera terapéutica profiláctica se debe aplicar en la dentición de leche, procurando suprimir lo antes posible los impedimentos oclusales, malposiciones, caries, falta de tono muscular, alimentación blanda, etcétera, que entorpecen los movimientos de la lateralidad mandibular, manteniendo el contacto oclusal simultáneo en los dos lados de la boca.

Si no tenemos la posibilidad de realizar esta terapéutica profiláctica aplicaremos la terapéutica precoz, que consiste en tallados selectivos, los composites para pistas directas, las placas planas con pistas, el equi-plan u otro tipo de aparatología cuyo objetivo primordial es que las piezas definitivas erupcionen y

se coloquen en su lugar, correcta y equilibradamente. Una vez que la boca llega a la edad adulta, para mantener y conservar una dentición permanente en buen estado periodontal, es imprescindible realizar periódicamente tallados selectivos a fin de mantener el equilibrio oclusal. Lo perfecto es llegar a una situación, no siempre posible, en que todos los dientes inferiores contacten contra todos los superiores, desde la oclusión céntrica a los extremos funcionales, derecha e izquierda con contacto en trabajo y balanceo (ambos lados).

Los dientes que han funcionado desde su erupción masticando equilibradamente un alimento fuerte, duro y seco poseerán un ligamento alveolodentario fuerte que desconocerá el problema periodontal. El problema es que hoy en día las dentaduras civilizadas ya no se desgastan fisiológicamente y esto acarrea problemas en la mediana edad y en la senectud.

En bocas adultas nos podemos encontrar tres patologías clásicas:

**La doble oclusión:** relajando al paciente y procurando hacer que la mandibular golpee contra el maxilar encontraremos un primer contacto que corresponderá a la oclusión céntrica. Al pedirle al paciente que cierre la boca con más fuerza, notaremos un ligero avance de la oclusión hacia delante unido siempre a una pérdida de dimensión vertical. Esta será la oclusión funcional y la patológica. Con el tallado selectivo debemos conseguir una sola oclusión, que será la céntrica y funcional.

**El trauma incisivo:** en una boca normal y equilibrada, el contacto incisivo será perfecto y sin sobrecargas ni pérdidas de contacto en todos los movimientos que la mandíbula sea capaz de realizar, tanto lateral como protusivamente. Si hay trauma incisivo hay que hacer los tallados necesarios para que esto no ocurra.

**Disfunción unilateral:** se crea cuando el paciente pasa a realizar una masticación unilateral. Son bocas sanas que de pronto inician una lesión periodontal en el incisivo lateral superior, al que le siguen el central y canino del mismo lado. Siempre es el lado opuesto al de masticación. Hay que conseguir que el paciente mastique por los dos lados, solucionar la causa que le ha llevado a masticar solo por un lado. Y el tratamiento del diente lateral y contiguo dependerá del grado de afectación.

En definitiva, si conseguimos mantener una boca en equilibrio oclusal, que es lo que hacemos con la rehabilitación neuro-oclusal, estaremos realizando permanente una profilaxis de esta enfermedad causada por el trauma oclusal.

El tratamiento convencional sería en primer lugar un sondaje periodontal para diagnosticar el grado de afección y destrucción del soporte óseo del diente. Todo ello apoyado con una buena serie radiográfica.

El curetaje y alisado radicular es la parte fundamental del tratamiento periodontal conservador y es la técnica que permite eliminar el sarro de las bolsas más profundas que hemos diagnosticado previamente en el sondaje periodontal.

Por último estaría la cirugía periodontal para cuando las bolsas son muy profundas. En mi opinión, *hay que evitar en lo posible las cirugías periodontales.*

Es importante tener conciencia de la necesidad del mantenimiento de la salud de las encías. Hay que *hacer controles periódicos y tratamientos de mantenimiento, limpiezas o curetajes*, según la profundidad del sondaje. <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)



# LA EXTINCIÓN DEL DESEO

*En el sendero  
espiritual*

Emilio Carrillo



**d**esde numerosas tradiciones y corrientes espirituales se insiste en que debemos matar o extinguir el deseo. Pero, ¿qué significa exactamente esto?; ¿tiene realmente sentido?, ¿cómo llevarlo a cabo?

## Distintos tipos de deseos

Lo primero a tomar en consideración es que el ser humano tiene, obviamente, deseos de muy distinta naturaleza. Básicamente, los hay de dos grandes tipos: los de perfil egocéntrico (deseos

egoístas, vulgares, soeces, ignorantes...), y los de carácter fraternal (deseos altruistas, generosos, conscientes...).

Sabiendo esto, cuando se alude a la extinción de los deseos se está señalando a los de la primera clase, los deseos bajos y groseros, a los que hace mención el término sánscrito "kamas", del que deviene, a su vez, la expresión "kamásico" usada para referirse a las influencias en las personas de las emociones y pasiones materiales.

En cambio, no se han de eliminar de ningún modo los deseos de naturaleza elevada. Por ejem-

plo, el de evolucionar en nuestro proceso espiritual y colaborar, igualmente, en el de la humanidad.

Se trata, por tanto, de conocer a nosotros mismos y, desde la observación y la aceptación de lo que se mueve en nuestras esferas emocional y mental, extinguir lo inferior y potenciar lo superior.

## La transmutación de los deseos

Lo segundo a tener en cuenta es la necesidad de transmutar los deseos.

Descartados ya los deseos egocéntricos y centrados en los

altruistas, una transmutación primaria y fundamental consiste en transformar estos, los deseos de naturaleza elevada, en auténticas aspiraciones de corazón. Esto servirá para sacar al deseo del ámbito "kamásico" y situarlo en la órbita de lo "manásico". Más concretamente, en lo que en Teosofía se conoce como "manas superior": la mente abstracta y trascendente ligada al alma humana y sus cualidades.

Y no queda aquí la cosa, pues corresponde, a continuación, efectuar una segunda transmutación que es más sutil: la transfiguración de la aspiración en voluntad.

Se puede entender bien en qué consiste volviendo al ejemplo del deseo de evolucionar espiritualmente. Conforme a lo precedente, siendo un deseo de perfil elevado, lo habremos transformado ya en aspiración. Pues bien, la nueva transmutación radica en tomar consciencia de que continuamente estamos evolucionando en la medida de nuestras posibilidades y de nuestro empeño.

Y será así como la aspiración se transforme en determinación y resolución, yendo más allá del ámbito de los deseos y entrando de lleno en el campo de la voluntad.

### A modo de síntesis

En definitiva, sintetizando todo lo visto:

1º No hay que dejar de tener sentimientos o emociones, pues si así fuese dónde quedarían, por ejemplo, la empatía, la simpatía, la comprensión o la compasión – tanto hacia nuestros congéneres como la universal hacia todos los seres vivos–.

2º Lo que hay que extinguir son los deseos de baja frecuencia vibracional, asociados al egocentrismo, el egoísmo, la ignorancia, la irresponsabilidad y la inconsciencia.

3º En paralelo, hay que potenciar los deseos de naturaleza elevada y mayor gradación vibratoria y transmutarlos en aspiraciones vitales sentidas y alentadas desde el corazón.

4º Y, finalmente, se deben sacar estas aspiraciones del marco propio de los deseos para introducir las e inscribir las en el ámbito de la voluntad y, por ende, de nuestra capacidad de actuar con consciencia.

## El dominio de nuestra esfera emocional

Los cuatro puntos anteriores desembocan en la necesidad de dominar nuestra esfera emocional –denominada por la Teosofía "cuerpo astral" y asociada al aspecto "kamásico" del ser humano–.

De hecho, está en nuestra mano mantener la esfera emocional bajo nuestro mando consciente. O, lo que es lo mismo, tener completamente activa nuestra facultad de actuar sobre ella a voluntad desde el profundo discernimiento de que no basta con abstenerse de torpes acciones, sino que se requiere absoluto ingoísmo para avanzar en el sendero espiritual. *tm*

[emiliocarrillobenito.blogspot.com.es](http://emiliocarrillobenito.blogspot.com.es)

EMILIO CARRILLO

CONFERENCIA  
Consciencia  
y Felicidad

27 de MAYO  
18.30 hs.

Hotel Senador  
Parque Central  
Valencia

Aportación 10€

Invita  
**tú mismo**

Imprescindible confirmación telefónica  
963 366 228 - 652 803 027

# COMPROMISOS FORMATIVOS ABRIL MAYO



## DRENAJE LINFÁTICO Wodder

Nueva promoción

Comienzo el 25 y 26 de Marzo

Profesora: Inmaculada Morelló



## QUIROMASAJE

Nueva promoción

martes y jueves de 9.30 a 13:30 h.

Comienzo el 28 de Marzo

Profesores: Leandre Artal, Mapi Fuentes ,  
Santi González y Dr. Portillo



## KOBI-DO Lifting facial japonés

22 y 23 de Abril

Profesor: Juan Manuel Salvador



## BIOMAGNETISMO INTEGRAL

Par Biomagnético

22 y 23 de Abril

Profesora: Belén Hernández



## HOMEOPATIA

22 y 23 de Abril

Profesores: M<sup>a</sup> José Valcárcel y José Esparza



SINTAGMA  
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

# COMPROMISOS FORMATIVOS ABRIL MAYO



## KINESIOTAPE Vendaje Neuromuscular

29 y 30 de Abril

Profesores: Dra. Palama Cavanillas y equipo



## VENDAJE FUNCIONAL

6 y 7 de Mayo

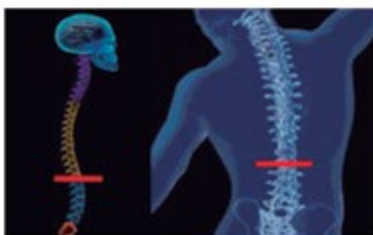
Profesores: Dr. Portillo y Paqui Fernández



## PUNTOS GATILLO + PUNCIÓN SECA

13 y 14 de Mayo

Profesores: Dr. Portillo, Vicente Fernández,  
Paqui Fernández



## CHARNELAS

Llave osteopática de diagnóstico y tratamiento

20 y 21 Mayo

Profesor: Fran Segarra



## TUINA Y DOLOR

Los 13 dioses de la manipulación

3 y 4 de Junio

Profesor: Vicente Laparra

96 385 94 44 / 601 144 044

[sintagma@escuelasintagma.com](mailto:sintagma@escuelasintagma.com)

# BENDITA NORMAL

*"Hemos confundido lo extraordinario con extracotidiano", dice José María Toro. Este maestro volcado hace años al campo del desarrollo personal reivindica "el" cotidiano en su último libro, también a modo de toque de atención, y pone en valor lo inmenso que es todo lo pequeño de nuestra vida sencilla*

**-Con este nuevo libro, sales del ámbito educativo y hablas de otros temas, que tienen puntos en común, pero para todo tipo de lector.**

-En realidad este libro es anterior a todos los demás. Yo inicio mi tarea como escritor en una reflexión más global, más amplia, que no sale del ámbito educativo. Este libro intenta compartir que hay otra forma de latir y pulsar con la vida. Y esto es una acción totalmente educativa ya que para mí la educación ha de ser en la vida, de la vida y para la vida.

**-¿Por qué le das sustantividad y no adjetividad a la palabra cotidiano?**

-No hay nada más sustantivo en la vida de una persona que lo que vive cotidianamente. Es una reivindicación de ese espacio, pero sobre todo una llamada de atención de que nosotros hemos confundido lo extraordinario con extracotidiano. Todo lo extraordinario sucede en lo cotidiano. Solamente valoramos la belleza de la normalidad, cuando la perdemos. Últimamente hablo de un concepto, "la bendita normalidad", que me mostró un niño de cinco años. Estaba cuidando a mi madre en el hospital y al lado había una familia que ya llevaba varias semanas allí. Un día el niño sentado junto a su abuela le preguntó: "¿Abuela, algún día recuperaremos la bendita normalidad?". El hecho de despertar por la mañana, caminar por tu propio pie... es algo maravilloso. No nos damos cuen-

ta de lo grande que son las cosas sencillas de cada día hasta que las perdemos. El libro pretende precisamente rescatar la conciencia de que todo lo pequeño de nuestra vida sencilla de cada día es algo inmenso.

**-Distíngues que no somos observadores de lo que nos pasa, sino que somos participantes en todo momento.**

-La ciencia moderna lo afirma de una forma contundente. El observador siempre afecta a lo que mira porque la mirada es una forma de conexión energética. Proyectamos una energía que afecta lo que miramos. Despertar en las personas la conciencia del yo que mira, del testigo de lo que sucede es una tarea fundamental porque ese espacio que creamos entre lo que miramos y la conciencia de quien mira crea un espacio de libertad, de respeto incluso hacia eso que estamos mirando. Para mí es importante crear ese espacio. Este mirar "desde atrás" significa un descanso para los ojos y expresa una actitud de no control ni dominio de lo que estamos mirando.

**-Ya que hablas de ojos, cuéntame del cuerpo. Afirmas que no tenemos un cuerpo sino que somos un cuerpo, no para ser mostrado ni observado, sino vivido.**

-Hemos pasado de la cultura del cuerpo ignorado, condenado, censurado, a una especie de idolatría de la imagen del cuerpo, que no acaba, sin embargo, de entender bien la dimensión corporal. Cuidamos la fachada de la casa, pero no su interior. Existe un "cuerpo de cuerpos":



Javier Barbancho

*José María insta a "despertar la conciencia del yo que mira, del testigo de lo que sucede".*

# DAD

Aurelio Álvarez Cortez

tenemos un cuerpo físico, mental, emocional, energético y el espiritual, como una especie de matrioska rusa. Mi propuesta de trabajo pedagógica y también general es muy "metafísica", pero siempre abordando lo que tenemos más a mano que es el cuerpo. Desde esta visión de mi cuerpo físico me abro a ver que también mi cotidiano es un cuerpo. Desde esta mirada, la sociedad es vista como un cuerpo y también la Tierra podemos mirarla, atenderla y cuidarla como un cuerpo vivo. En la escuela el cuerpo es la gran asignatura pendiente. No se trabaja la conciencia del cuerpo. Trabajar desde una visión integral e integrada del cuerpo favorecerá la vivencia de un cuerpo íntegro como el soporte físico de una conciencia íntegra, en el sentido de completa, honesta y ética.

**-¿Una buena herramienta para trabajar esa integración es la respiración? A través de los pranayamas podemos hacer consciente lo que tenemos automatizado. Nos conecta con la vida.**

-La respiración es la vida. Vivimos mientras respiramos. Cuando a Buda le preguntaron por dónde había que empezar respondió "por la respiración". En la raíz de las palabras respirar, inspirar, espirar... está espíritu, el aliento. Es el proceso fisiológico que más significativamente afecta a nuestros estados mentales y emocionales. En mi libro "Descanser. Descansar para Ser" digo que la respiración tiene cuatro estaciones o movimientos que corresponden

## Quién es

Maestro de enseñanza primaria y especialista en creatividad, técnicas de estudio y en diversos ámbitos de la expresión y la comunicación, José María Toro ha publicado gran variedad de artículos vinculados con la educación y el desarrollo personal. Actualmente centra su labor en la investigación y divulgación del Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, así como de aspectos tales como el desarrollo de actitudes creativas en el quehacer de la vida cotidiana. Es autor, entre otros, de los libros "Educar con Co-razón", "La sabiduría de vivir", "La hondura de lo simple es infinita", "La vida maestra", "Descanser. Descansar para Ser" y "El pulso del cotidiano", este último motivo de esta entrevista y editado por Desclee de Brouwer. Información: [jmtoroa.blogspot.com.es](http://jmtoroa.blogspot.com.es), @josemariatoro

a las cuatro estaciones del año. Si esto lo vinculamos con la pedagogía, en primaria es importante que un niño, más que saber cómo es el aparato respiratorio, sepa, saboree,

que en su respiración hay un otoño, que es la espiración, y que así como el árbol suelta las hojas, puede soltar una pena o un enfado, a través de la espiración. O que descubra, que también hay un invierno, una pausa. Y que puede recuperar su paz mediante la pausa en su respiración. Que pueda llegar a experimentar que si respira con pausa es imposible que sienta ansiedad. Y que si está haciendo un trabajo y se duerme, activar la inspiración siempre lo reanimará y le ayudará a estar más despierto.

Me interesa la comprensión de este proceso de la respiración en la conexión de lo que nos puede servir su conocimiento para regular los estados personales, cómo podemos cambiar nuestro modo de funcionamiento desde el conocimiento de cómo funciona la respiración.

**-Mediante la respiración también podemos llegar al silencio, algo tan depreciado en una sociedad tan ruidosa como la actual.**

-La respiración como el objeto de la atención en la meditación. ¿Por qué casi todas las tradiciones espirituales meditativas convierten la respiración en foco de atención, mientras estamos en silencio? La mente no puede estar en blanco, lo que trabaja la meditación es la atención de la mente, la capacidad que la mente esté en lo que está. No una palabra o una frase, porque la palabra es connotativa, tiene mucha resonancia afectiva emocional y desata las conexiones neuronales que llevan a recuerdos pasados o a proyecciones de futuro. La conciencia en la respiración es una conciencia no-lingüística, no verbal. La respiración es "lo más sutil de lo denso y lo más denso de lo sutil", un puente entre el cuerpo y la conciencia. Dado que la respiración ocurre siempre en el instante presente, si estoy atento a la respiración, estoy atento al presente. Es algo que me ancla a cada instante: la atención está en el aquí y ahora de cada respiración.

**-Dices que leer es un gesto de amor. ¿Por qué?**

-Leer viene de otro acto de amor previo que es escribir. Es una sistole-diástole, un diálogo. La lectura es un modo de responder a la expresión de otro. Aunque sea en diferido, el escritor está hablando al lector que lee. Es una de las magias de la lectura. Uno no "se pierde" en la lectura, más bien "se reencuentra" en ella. Y eso gracias a que alguien ha sentido la necesidad de expresar y compartir lo que siente. Quien escribe te abre una puerta, muestra un horizonte, comparte su propio camino y experiencia. La lectura siempre es una experiencia de comunión, una vivencia mágica y es, sin duda, una de las grandes conquistas y actividades del ser humano. Para mí el escribir es "escri-vivir": lo que escribo tiene que ser expresión de lo que vivo o expresión de ese anhelo profundo y sincero de vivir eso que escribo. Tanto en el escribir como en el leer, el gran reto consiste en que la bibliografía se convierta en biografía.

**-Deepak Chopra reivindica el deseo como chispa interna, intensa, divina, que puede ser utilizada como herramienta para llegar al desarrollo de aquello que está inacabado todavía. Tú hablas del deseo indeseable, y de ser austero pero no indigente.**

-No se trata de no desear, si no estaríamos en una actitud dual. Volvamos a la mirada del mirar. Veo que se activa un deseo y "desde atrás" lo miro: ¿dónde surge?, ¿hacia dónde apunta?, ¿qué consecuencias puede tener satisfacerlo? Digo ser austero en el sentido de que nuestra cultura del consumo hace que nos inyectemos deseos que no corresponden a nuestra naturaleza profunda. Todo deseo que nace allí es un Deseo, tengo que estar atento para darme cuenta de ello y, sobre todo, trascender esa dualidad de no desear.

**-Menciona el compromiso sociopolítico. Es una carta nueva en la baraja de la espiritualidad.**

-Si la espiritualidad no pasa por "la materia" no es espiritualidad. ¿Por qué el espíritu, que es tan inteligente, encarna en una materia densa, "bruta"? Evidentemente porque en su sabiduría sabe que es una evolución tremenda. El cotidiano es el cuerpo de nuestro vivir, lo espiritual no significa salirnos del cotidiano e ir a un templo en el Himalaya. La espiritualidad auténtica es aquella que transforma el cotidiano en un espacio donde el espíritu puede materializar lo que es. Socialmente se ve como una dicotomía: los activos y los contemplativos, por eso hablo de los "contemplativos". Tú no puedes anunciar una sociedad nueva, democrática, hablando siempre en tono amenazante y con unas actitudes que nunca tienden puentes. El otro, aunque esté en el polo opuesto de mi visión ideológica, nunca es un enemigo, sino otro ser humano. El co-razón debe ser el que sostenga la política, un corazón con racionalidad, sentido común y sabiduría.

**-"La enfermedad es la experiencia que lo cuestiona todo". Una frase tuya fantástica.**

-En la enfermedad nos vemos en nuestros límites, en nuestra fragilidad. Cuando uno está bien es el "rey del mambo", pero basta un dolor de muelas, el tobillo torcido y el no te puedes mover para "caernos del pedestal". Para mí, "la enfermedad es el milagro" en el sentido de ver lo maravilloso que es el funcionamiento normal y cotidiano de nuestro cuerpo. Más allá de esa aparente fragilidad, para quienes tenemos ya unos años el cuerpo lleva muchos años atravesando numerosos puentes y barreras, y aquí estamos. La enfermedad sigue siendo ese espacio del cotidiano que nos instala en la humildad. Su gran valor es, como antes decía, que nos baja del pedestal, nos devuelve a la tierra, a la realidad, nos vuelve humildes y sencillos.

**-Para quienes tenemos nuestros años, nos apremia el tiempo, el que tú aconsejas ordenar sin descomponerlo.**

-Antes el hombre del tiempo era el filósofo y el poeta, hoy es el meteorólogo. Ha habido un empobrecimiento tremendo en nuestra visión y vivencia del Tiempo. Consideramos al tiempo como una cosa, hemos cosificado el tiempo como toda una existencia. Decimos "no tengo tiempo". No es que no tengamos tiempo sino que tenemos un exceso de tareas. En lugar de carencia de tiempo lo que hay es abundancia de todo: expectativas, deseos, quehaceres y obligaciones. Ante tal abundancia y exceso, puedo soltar, regalar, compartir o delegar algunas tareas. La expresión del tiempo-cosa responde a ese dios Cronos que nos hace funcionar por el cronómetro. Como en el impresionante cuadro de Goya "Cronos devorando a sus hijos", este tiempo-cosa nos devora, nos descabeza, nos deja sin norte, sin rumbo ni dirección. El reto entonces es recuperar nuestro tiempo. El segundo es el tiempo-casa, en el que cada estación es una forma de vivir la temporalidad, la estación como "la acción de estar". No solo es un cambio meteorológico sino un cambio vibratorio, energético. Cada estación trae consigo una invitación a estar, ser, vivir y descansar de una determinada manera. El reto aquí es recuperar el sentido profundo del tiempo y habitar el tiempo cada segundo, instalarnos en cada estación. El tercero es el tiempo-causa. Como cada tiempo-estación trae su impronta, ahora que está a punto de empezar la primavera tenemos la ocasión de renacer. Hay una energía en mi entorno que puede ser la causa de que yo me abra a nuevos proyectos. Si puedo ahora florecer es porque vengo de un invierno donde he habitado una pausa y he estado en actitud de recogimiento. Y el último tiempo es el tiempo-cauce. Su expresión, el dios Kairós, el de la oportunidad. Para mí una hora, este minuto, es la posibilidad que la Vida me da para ser "un cauce histórico del amor".

**-Críticas la idolatría que se hace del presente como una característica del individualismo.**

-Me refiero a lo que denomino "presentismo". Eckhart Tolle habla del poder del ahora, pero hay un poder del pasado y del futuro, seguimos con esa estructura de la dualidad inoculada en el tuétano. Vivimos este instante,

es lo que debemos cultivar, estar presentes en este presente que no oponemos ni separamos del pasado y del futuro. Luego hay otra dimensión cuando el presentismo lo desconecta de todo eso ya que mi gesto de ahora es semilla del futuro. El "presentismo" deviene en hedonismo, en individualismo, y puede convertirse en una burda expresión de mi falta de implicación con la vida.

**-En cuanto al crecimiento personal y autorrealización, sostienes que hay un continuo encamarse, que transforma y no destruye lo anterior.**

-La transformación siempre integra lo anterior, lo honra. Sin lo anterior no estaríamos en este punto. No se puede ultrajar el pasado mirándolo desde ahora. En el cuerpo social no se puede ahora juzgar la transición política desde el presente, porque en aquel momento la situación era muy diferente. Se hubiera podido hacer de otra manera, pero ¿cómo estaban las cosas? Aquello fue un salto respecto a lo que teníamos previamente. ¿Ahora debemos dar otro paso?, de acuerdo, desde una mirada amorosa, comprensiva, crítica y creativa. La vida evoluciona, amando, bendiciendo cada paso que hemos dado. La dinámica del crecimiento personal es la conciencia de que un ser humano es como la luna: creces o menguas, no te quedas parado. Hay una dinámica del ser que es así, como la del universo, expansiva.

**-Más allá de que crezcamos o mengüemos, el crecimiento tiene inteligencia propia, según destacas.**

-Es la inteligencia de la Vida. Somos una expresión de la Vida. Podemos llegar a pensar que ella es fruto del azar, pero oí a una eminencia científica que dijo algo que me impactó muchísimo: "En términos matemáticos, la probabilidad de que la conciencia humana sea fruto simplemente del azar evolutivo de la materia sería similar a imaginarse un desguace con millones de piezas sueltas, donde pasa un vendaval y se forma un avión". Esa es la inteligencia de la que hablamos. Abrirme a eso en este espacio pequeño mío es el gran reto. Vivir lo eterno en este momento presente, vivir lo infinito en este cuerpo finito, en este cotidiano, y vivir la sabiduría de la Vida en mi vida cotidiana. tm

**Festiva**  
FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL

8 y 9 de ABRIL  
2017

HOTEL SENATOR  
PARQUE CENTRAL - VALENCIA

Organiza **tú mismo**

ENTRADA GRATUITA

# EL VALOR DE LA CONTEMPLACIÓN

*“Tierra Blanca, Roja, Parda y Verde”.*

**Emi Zanón**

Escritora y comunicadora



**d**e mi libro *Metacuentos, relatos cortos para el despertar de la conciencia...*

"Al cabo de algún tiempo lo supo. Se había preguntado muchas veces por qué aquellas pocas anegadas de tierra blanca, roja y parda, sembrada de piedras y almendros y olivos, entre montañas verdes bordadas en pinos y matorral, le daban tanta vida. Amaba esa tierra, y no porque la hubiera heredado de sus padres. A decir verdad, cuando el viejo dejó esta vida y tuvo que hacerse cargo de ella, pensó en venderla. Viviendo en la ciudad y tan alejado de las montañas apenas si podría ocuparse de la cosecha y de las labores del campo. Y, además, esas cosas no iban con él: un auténtico cibernauta. Lo suyo eran los ordenadores y no las tierras. Laborar un pedazo de tierra no era precisamente a lo que él más aspiraba. ¡Con todo lo que tenía todavía por hacer en su vida! ¡Pero si no le quedaba tiempo ni para afeitarse! ¿Cómo iba él a ocuparse de unos arboluchos en una tierra que recordaba tosca y ruda? Y... aunque quisiera... ¡No tenía ni idea de cómo hacerlo! Y... ahora, pasados diez años desde que decidió finalmente por sentimentalismo no deshacerse de ella, le daba las

gracias por estar ahí, por ser ahí para él cada fin de semana.

"Ismael, sentado delante de la entrada de la pequeña cueva que su padre había bautizado "Cueva Pedrona" por estar camuflada entre unos peñascos, divisaba los surcos horadados en la tierra nevada de pétalos de almendro. Esos surcos eran ahora como sus propios surcos que empezaban a horadar su rostro con el paso de los años. Igual que los surcos de su envejecido padre. Aspiró intensamente los festones de pinos verdes que enmarcaban esa bonita tierra nevada y cerró los ojos. El olor dulzón de la flor de los almendros desplazaba en el aire las esencias naturales de tomillo, romero y pino. Como cada sábado cuando llegaba al mediodía a la montaña, gustaba de recrearse y contemplar esa tierra con todos sus sentidos. Le daba vida y energía suficiente para el resto de la semana. Primero se dejaba penetrar por su aroma, luego por sus colores, y poco a poco dejaba de ser Ismael para ser tierra, tierra blanca, tierra roja, tierra parda y tierra verde, sobre todo verde. Cada minuto de contemplación de esa tierra le iba deshojando de los problemas y del estrés de su vida en la ciudad, en la oficina, en el supermercado, en el metro... Durante la semana, en la ciudad, era Ismael,

pero un Ismael aislado, desconectado y no precisamente por falta de gente a su alrededor. Pero en la ciudad todo era distinto, allí nunca se había permitido el gusto y el placer de la contemplación. Siempre con prisas, siempre con excusas. Esta tierra casi desnuda, que al principio le pareció inhóspita, le había dado la oportunidad de saber lo que es alcanzar la dicha a través del estado de contemplación. Aquí, por primera vez en su vida, alejado del mundanal bullicio, de los móviles, de las máquinas, tan necesarias en estos tiempos —sí, por supuesto—, se había extasiado de belleza y de color, se había llenado de paz y, a pesar de estar solo, por primera vez se había sentido acompañado, integrado, fluido y parte de un gran Todo que no podría definir, sólo sentir. Sentir su pulso, sentir su vibración

y fundirse con él y amarlo, amarlo, amarlo.

"Sí, aquellas pocas anegadas de tierra con sus almendros y olivos habían conseguido con su energía, con su influjo, con su belleza, despejar los senderos de su alma. Ahora se conocía mejor. Ahora tenía más fácil el camino de regreso a casa. Eso lo sabía.

"Al cabo de un buen rato, abrió los ojos y volvió a contemplar amorosamente la tierra y al fin dijo en voz alta:

*Blanca, roja, parda,  
verde y verde  
siempre verde.*

*Verde contenido  
verde manifiesto  
verde y verde  
siempre verde.*

*Verde y amarillo  
el pino y el espino,  
verde y plateado  
el olivo...*

*Verde,  
siempre verde....*

*Te aspiro tierra  
blanca, roja, parda y verde.  
Cierro los ojos  
y te siento verde  
siempre verde...*

*De tus entrañas  
montaña.*

"Luego cogió la azada y se entretuvo limpiando los rastros de la vereda". <sup>tm</sup>

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



*El Arte de la Transformación®*

# DIVERSIÓN A CONCIENCIA

*Salir de la rutina  
y abandonar  
la zona de confort*

**Tomás Ribes Rosner**



**L**ist@ para más diversión y expansión en tu vida? ¿Qué palabra te ha llamado más la atención: diversión o conciencia? ¿Crees que son cosas que tienen que estar reñidas? ¿No te gustaría experimentar al mismo tiempo diversión y conciencia en tu vida? Si estás leyendo estas palabras es porque, de algún modo, tu vida te está sugiriendo hacer algo diferente.

Muchos de nosotros al llegar a edad adulta, y después de habernos aburrido de niños en los colegios, pensamos que el aprendizaje y diversión son conceptos incompatibles, por eso nos cuesta cambiar, hacer algo diferente, por eso nos cuesta aprender. Pero las cosas no tienen por qué ser así, los estudios mas recientes hablan del valor del concepto del flow (fluir), estar concentrad@ pero sin tensión ni dema-

siado esfuerzo. La clave del verdadero aprendizaje está en el disfrute, en un entorno protegido y afectivo. Además de aprender, no solo nos hace más eficientes ante los retos de la vida sino que mantiene nuestra salud, física, mental y emocional, en estado óptimo.

Seguir aprendiendo es lo que nos mantiene entusiasmados en la vida y, en definitiva, es el secreto de la "eterna juventud". Nuestra propuesta para ti es que disfrutes de unas vacaciones, personalizadas, con desarrollo personal, relax y en un entorno natural. Una propuesta de ocio divertido e inteligente. Te divertirás de una forma auténtica y diferente y conocerás a personas con las que te reirás, te sorprenderás y disfrutarás. ¡Gente como **tú!**

¿Sabías que diversión, etimológicamente, significa *salirte de tu ruta*? ¿Sabías que no hay mejor forma de

ejercitar nuestras capacidades que divertirse y tener buen humor?

Y como dijo Einstein, "si buscas resultados distintos no hagas lo mismo de siempre".

Hace 15 años, en un momento de mi vida en el que andaba muy perdido y no encontraba gente afín a mi energía, decidí regalarme unas vacaciones en Extremadura, en las que se combinada el desarrollo personal con la alegría. Fue una de las mejores decisiones que he tomado. Disfruté una experiencia extraordinaria, maravillosa.

Compartir con gente desconocida, pero al mismo tiempo parecida a mí, me permitió redirigir mi vida hacia lo que realmente quería. Me sirvió tanto que a partir de ese momento decidí que quería ofrecer esto a otras personas y desde hace siete años, además de mi trabajo como terapeuta en Bioneuroemoción, me dedico a

facilitar vacaciones en las que combinamos el crecimiento personal con la diversión.

Para mejorar nuestra salud tendremos en cuenta los cuatro aspectos fundamentales del ser humano: el físico, el mental, el emocional y el espiritual. Nos gustaría cuidarte, por completo, proporcionándote el descanso y el estímulo adecuados a tu cuerpo y a tu mente.

En los paseos por la naturaleza nos entusiasmaremos con las excursiones sorpresa por la majestuosa Sierra Espadán de Castellón. Te lo pasarás ¡chupy! en el Taller de la Risa, jugando con tu niño interior. Celebraremos bailes y cada día habrá una sorpresa diferente.

Vas a chuparte los dedos con los manjares que nos preparan en Más de Noguera. Comida natural, sostenible y ecológica. ¡Tus células te lo agradecerán!, llenarán de vitalidad tu cuerpo y de ricos sabores tu boca. Desconectarás completamente de tu vida cotidiana y conectarás contigo mismo a través del yoga y mindfulness. Gracias el viaje chamá-

nico conocerás a tu *animal de poder*, que te ayudará a introducir fuerza y tranquilidad a tu vida diaria. El coaching creativo te ayudará a crecer como persona y sacar lo mejor de ti mismo, encontrando la felicidad y satisfacción en tu interior. ¡Menudo planazo!, ¿te lo vas a perder?


Y lo mejor de todo son las increíbles relaciones que se establecen entre los participantes. En realidad, nuevas amistades que serán parte de tu nueva vida.

Así que haz como el camaleón Leo. ¿No conoces su historia? Pues aquí te la dejo:

Leo era un camaleón tan pequeño que el resto de sus familiares le sobrepasaban en tamaño. Él intentaba suplir ese hándicap con entusiasmo y con muchas habilidades y trucos que había aprendido. Pero por mucho que se esforzara, mientras ellos cazaban los insectos más grandes y crecían sanos y fuertes, él tenía que conformarse con algún pequeño mosquito y poco más como dieta. Un día de primavera se levantó dispuesto a cambiar su destino:

buscaría otro lugar donde hubiese menos competencia y resultara más fácil cazar. Se puso en marcha y recorrió largos senderos, escaló altas montañas y bajó a los valles más profundos. Agotado, pero jamás desanimado, llegó a un estanque de neñufares repleto de insectos de todas las especies. ¡Aquello era el paraíso! Y tan feliz y plena fue su vida en aquel lugar, que creció y creció hasta convertirse en el rey del estanque.

Si tenemos el valor de salir de la rutina y abandonar nuestra zona de confort, al igual que nuestro amigo Leo, se nos abrirán nuevos horizontes que nos ayudarán a hacer más plena nuestra vida.

¡Te esperamos estas vacaciones de Semana Santa! 

*Tomás Ribes Rosner facilita en Semana Santa y Vacaciones Estivales, junto a otros profesionales del desarrollo del potencial humano, Encuentros en los que se combina la diversión con el crecimiento personal. Más info en [www.tomasribes.es](http://www.tomasribes.es) info@tomasribes.es - 607 549 257*

## 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](http://www.tomasribes.es) - [info@tomasribes.es](mailto:info@tomasribes.es) - Tel. 607 549 257

[www.epopteia.es](http://www.epopteia.es) - [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es) - Tel. 615 856 360

tomás  ribes

 Epopteia

# GUÍA PARA VIAJEROS CHAMÁNICOS

## *La práctica da pruebas de la efectividad*

Ana Pérez

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



**V**iaje con nosotros si quiere gozar... Viaje con nosotros a mil y un lugar y disfrute de todo al pasar y disfrute de las hermosas historias que les vamos a contar... Viaje con nosotros y podrá encontrar atractivos monstruos que le sonreirán... Y disfrute del gusto que da y disfrute de la amistad de sirenas y de serpientes de mar...

Así empieza la canción "Viaje con nosotros", de la Orquesta Mondragón. Así empieza el viaje a Ítaca de Ulises. Y así empieza cualquier viaje chamánico a la realidad no ordinaria.

El chamanismo nace con el hombre y a lo largo de la historia ha ido adquiriendo sus costumbres de las culturas que lo han custodiado. Pero su naturaleza esencial sigue absolutamente vigente para el hombre actual como instrumento que posibilita la conexión espiritual, la sanación y la satisfacción de sus necesidades. Lo fundamental del chamanismo es el acceso a una realidad alternativa, distinta a la realidad cotidiana en la que todos funcionamos. El chamán

es capaz de viajar a dicha realidad a voluntad y provocar cambios que afectan directamente la realidad ordinaria.

Este viaje, como cualquier aventura a lo desconocido, lo más habitual es que a nosotros nos pueda llenar de temor. Y no lo hagamos. O lo hagamos a medias y de mala gana. ¡Fracaso asegurado! Además a los occidentales criados en culturas no chamánicas el tener una mente hiper-racional-si-no-lo-veo-no-lo-creo es, muchas pero que muchas veces, un rigidísimo límite que nos priva de una extraordinaria herramienta para, primero, nuestra conexión espiritual y, después, para nuestra expansión. Como dice Carlos Castaneda, *"el mundo de la magia dispone de una barrera natural que disuade las almas tímidas"*.

Y si no conectas con tu poder interior y con tus aliados del otro lado, ¡tururú!: te quedas minúsculo, con la luz apagada y viviendo una vida de lo más ordinaria.

Martín y yo llevamos una década viviendo el chamanismo, facilitando talleres y viajes chamánicos y hemos observado, tanto en nosotros

como en los asistentes a nuestros cursos, que uno de los retos más grandes para la gente occidental es querer tener su Viaje Chamánico como si vieran una película sentados en una butaca del cine, con palomitas y Coca-Cola, y sonido dolby surround. No es así como funciona.

Hay quienes tienen desarrollada la visión, pero otros, Martín por ejemplo, tiene despiertos los otros sentidos. Puede oír, sentir, mover el cuerpo o incluso hablar o cantar mientras viaja. Es una percepción intuitiva, una historia que tu alma te cuenta y que te cura.

A veces las imágenes van y vienen, pero se nos sigue comunicando por otros sentidos.

Es una lástima cuando alguien cree que el chamanismo no es su camino porque no ve. Mucha gente que no veía al principio gracias a su perseverancia ha conseguido que el chamanismo formara parte de sus vidas, aprendieron a interpretar sus viajes y pudieron superar sus traumas gracias a la asistencia de sus **espíritus de ayuda**.

Si hubieran desistido por no ver imágenes como en una película su

trayectoria de vida hubiera sido bien distinta.

Otro desafío enorme es si durante el Viaje Chamánico te viene el pensamiento "me lo estoy imaginando". ¡Muy típico! Nuestra mente pensante quiere boicotear la experiencia chamánica porque es nueva y tiene miedo. Puede que empiece a decirte "te lo estás inventando", te pregunte "qué haces en este taller, por qué has venido"... Va a tratar de limitar tu habilidad de ser libre en el mundo ordinario. Los chamanes nunca se preguntarían algo así porque viven en una cultura donde los mundos invisibles son asumidos como reales, y la realidad ordinaria es una ilusión. Ellos no dudan de que las imágenes vengan del mundo espiritual.

Por último, hay que decir que en el chamanismo no existen reglas y que es **un sistema muy orientado a los resultados**. Los chamanes eran médicos, visionarios y psicoterapeutas en su comunidad. Si no confiaban en sus visiones, si no podían curar a las personas o no encontraban comida su gente moría. Por más de 50.000 años se han ido pasando las enseñanzas que permitían acceder a la información correcta para la permanencia de la vida.

Así que, cuando empieces a practicar el chamanismo, pregúntate: ¿la información que recibes te ayuda a ti y a tus clientes?, ¿hacer viajes chamánicos ha mejorado tu vida?, ¿comunicarte con tus **espíritus de ayuda** te ha

hecho crecer?, ¿a la gente para la que haces Viajes Chamánicos le mejora su vida?

La práctica es la que te dará pruebas de la efectividad de este trabajo, pero has de ser perseverante. Y paciente. Empezarás a notar las sincronías que se dan entre las visiones que has tenido y tu propia vida. Sabrás que es imposible haber recibido esa información de no ser por lo que te dijeron los **guías**. Entenderás que no te lo estás inventando y obtendrás excelentes resultados. Esto te dará fuerza para seguir adentrándote en las artes chamánicas.

Entonces, si te encuentras preguntándote si te lo inventas y bla, bla, bla... di que sí, y sigue viajando. Todos estamos en máxí y alucinando en masa, así que no te preocupes demasiado. Pero no te olvides de la pregunta que el conejo le hizo a Alicia: "*¿Cuánto quieres adentrarte en la madriguera?*".

Feliz Viaje. Ahó! tm

*Del 22 al 28 de mayo de 2017 Martin Ribes y Ana Pérez facilitarán en Valencia la Formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo - Escuela de Chamanes®. 7 días presenciales intensivos que cambiarán por completo tu vida.*

*Información en [www.epopteia.es](http://www.epopteia.es)  
615 856 360, [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)*

del 22 al 28 de Mayo 2017 en VALENCIA



13<sup>a</sup>  
EDICIÓN

FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO ®  
Descubre el Chamán que hay dentro de ti

615 856 360 - [www.epopteia.es](http://www.epopteia.es) - [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)

# LA PUERTA DE LA CONCIENCIA

*El espacio meditativo,  
un cielo abierto*

**Rosario Martínez Ferrero**

Profesora de Yoga de la AEPY



La puerta de la meditación es la puerta de la conciencia y el amor universal, de la expansión sin un límite conocido. La meditación empieza con el proceso de adentrarse en uno mismo y nos conduce a emerger en la corriente misma de la vida (nuestro más profundo descontento surge cuando nos separamos de ella). La meditación es una apertura. Dicho con sencillez, el arte de la meditación es el arte de estar consigo mismo, el arte de conocerse profundamente.

A partir de ese conocimiento de uno mismo podemos empezar a estimular el surgimiento de la conciencia y la amabilidad, cualidades de las que se deriva un sentido de la riqueza y la satisfacción para nuestras vidas, construyendo una base firme de emociones positivas y de las que pueden brotar al fin las ac-

ciones compasivas.

¿Qué pasa si paramos, si nos tomamos un respiro para hacer únicamente el ser conscientes de nosotros mismos, para poner la totalidad de nuestro ser en la meditación?

Puede que pensemos que no somos exactamente una persona "espiritual", o que a uno las cosas como la meditación no se le dan bien. Todos, cuando empezamos a practicar, llegamos con nuestra propia historia personal y única. Comenzamos con nuestras virtudes y debilidades. Nuestra primera tarea es, simplemente, la de experimentarnos a nosotros mismos.

El espacio meditativo es como el cielo abierto: amplísimo, lo suficientemente vasto para acomodar cualquier cosa que surja. En la meditación, nuestros pensamientos y emociones se pueden convertir en una especie de nubes que se de-

tienen y luego pasan de largo. Lo bueno, lo cómodo y lo agradable, lo difícil y lo doloroso: todo esto viene y se va. De modo que la esencia de la meditación consiste en ejercitarse en algo que es bastante radical y que, sin duda, no constituye nuestro patrón habitual, es decir, estar con nosotros mismos pase lo que pase, sin poner etiquetas de bueno o malo, correcto o incorrecto, puro o impuro. La meditación consiste en una apertura compasiva y en la habilidad de permanecer con uno mismo y su propia situación a través de todo tipo de experiencias.

"Un solo hombre puede conquistar a un millón de hombres en una batalla, pero aquel que se conquista a sí mismo es, sin duda, el más grande de los conquistadores". (El Dhammapada)

A medida que meditamos, alimentamos cinco cualidades que empie-

zan a surgir a lo largo de los meses y años de práctica.

La primera cualidad es la solidez. Cuando meditas y te permites experimentar con lo que está ocurriendo no importa si estás 10 minutos o una hora, es un gesto compasivo que te permite desarrollar lealtad o solidez contigo mismo.

La visión clara. Al meditar te vas acercando y entendiéndote cada vez más a ti mismo, profundizando en la comprensión que tienes de ti mismo.

La valentía. Con el tiempo te descubres a ti mismo desarrollando la valentía para experimentar tu incomodidad emocional, además de las pruebas y los problemas que la vida te presenta.

La habilidad de despertar a nuestra vida a cada momento tal como es. Cuando aprendemos a relajarnos en el momento presente, aprendemos a relajarnos en lo desconocido.

No tiene importancia. El hecho de

darles demasiada importancia a las dificultades te conduce a la pobreza y a una baja opinión de ti mismo, a la autodenigración. De modo que la meditación nos ayuda a cultivar esa sensación de "no tiene importancia", no como una afirmación cínica, sino llena de humor y flexibilidad. Lo has visto todo y eso te permite amarlo todo.

La meditación es una completa ausencia de lucha con lo que surja. Solo los pensamientos tal como son, las emociones tal como son, las visiones tal como son, los sonidos tal como son, todo tal como es sin añadir nada.

El resultado de no luchar contra lo que surge en tu vida es un acto de amistad. Te permite comprometerte completamente con la vida. Te permite vivir plenamente.

### Ejercicio práctico

Pon atención a cualquier actividad

sencilla y hazlo como una meditación. Por ejemplo, una manera para que ejercites la presencia es elegir una actividad que hagas habitualmente, algo sencillo, algo que no requiera pensar, comer, planchar, lavar platos, doblar la ropa o ducharte.

Durante unos días concéntrate en estar más presente cuando realices la actividad que hayas seleccionado. Cuando tu atención se vaya, simplemente concédela de vuelta a la experiencia sentida de la actividad. Convierte esa actividad en un pequeño ritual, con un comienzo y un final. Dite a ti mismo: "Esto va a ser un periodo de meditación y mi intención es estar presente mientras... Cuando pierda la atención voy a devolverla a este acto".

La meditación es un proceso de transformación y aquí tienes la vida para practicar, no hay otro lugar.

Namasté. 

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



# DÉCIMO AÑO DE FESTIVA

*El 8 y 9 de abril, llega  
el siempre renovado  
Foro de Crecimiento  
Personal en Valencia*



**f**estiVa cumple una década de ediciones consecutivas como el Foro de Crecimiento Personal que se realiza en Valencia. Este año, como viene sucediendo últimamente, el gran encuentro tiene como escenario el Hotel Senator Parque Central, en plaza Sanchis Guarnier 1, con entrada libre. Durante dos jornadas, el 8 y 9 de abril, en el horario de 10 a 21, se desarrollará un amplio programa de actividades, y como invitado especial participará el filósofo y escritor Feliciano Mayorga, que ofrecerá una conferencia sobre el tema "La espiritualidad laica como alternativa a la religión y al materialismo".

## Programa

Según lo previsto, se realizarán presentaciones, conferencias, meditaciones y conciertos musicales que se detallan a continuación, como también habrá stands donde se exhibirán productos y servicios del

sector, y un rincón gastronómico.

El sábado 8, en el salón Turia, 10.30 hs., "Liberación e iluminación", Sergio Noguero. 12.30, "Los beneficios de ajustarse la columna como hábito de vida", Enrique Borredá y Mariano Soriano. 15.00, "Experiencias con el Método Vive", Felicidad de la Hoz. 16.30, "El Akásha, tu ADN y las cápsulas del tiempo", Paula Zúñica. 18.00, "Una manera natural de evitar las enfermedades crónicas", Miriam Lier. 19.30, "Vive libre con Respiración Holoscópica", Juan Carlos Martínez. 20.30, concierto de Amares, integrado por Luka Soriano y Carlos Pardo.

Sala Marina, 10.00, "Introducción a la meditación Zen", José Manuel Maceiras. 11.30, "Las matrices de la Tierra y sus efectos en el sistema energético", Cristian Ramos. 13.00, "Síntesis energética. Cómo el corazón nos habla a través del pulso", Olga Lava. 15.00, "Naciste para ser". Mari Carmen Vilata. 16.30, "Danza terapia y movimiento consciente", Susana Lázaro y Estela Tello. 18.00, "Chamanismo, una vía

de empoderamiento”, Martín Ribes. 19.30, “Psicotecnología holística y salud”. Ángel Escudero Villanueva.

Domingo 9, Salón Turia, 10.00 hs., “Meditación”, Rosario by Yoga Pasión por Vivir. 11.30, “Yoga ocular”, Berto Alós. 13.00, “Situación legal actual de las terapias naturales”, Marcos Vélez, presidente de la Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia (APENB). 16.30, “Espacio entre vidas, el gran olvidado”, Leopoldo Sáez Santamaría. 18.00, “Sabiduría práctica de las culturas antiguas: celta, maya, egipcia, tibetana”, Emilio Alonso. 19.30, “Reajuste vital”, Andrés Prem. 20.30, “De la tierra al cielo”, concierto de Mariannah.

Sala Marina, 10.30, “Sesión de respiración consciente”, Pilar Ivorra. 12.30, “Lo que tu cuerpo dice de ti en psicoterapia. Análisis bioenergético”, Elena Guerrero. 15.30, “Las nuevas tec-



nologías de la conciencia”, Dra. Edith Papp-Hanscomb. 17.00, “La espiritualidad laica como alternativa a la religión y al materialismo”, Feliciano Mayorga. 19.00, “Mindfulness, la medita-

ción científica”, Vicente Nebot.

Como este programa puede sufrir cambios de última hora, la información se actualiza diariamente a través de Facebook y Twitter (revistaTúMismo). <sup>tm</sup>



**PAULA ZÚNICA BARBA**  
**Lectura de Registros Akáshicos**

Maestra Registros Akáshicos  
Maestra de Reiki Usui  
Geomoterapia  
Profesional acreditada EMF (Fases I a XIII)  
Geocromoterapia (Geometría, luz y color)  
Masajes con aceite de Egipto

PRÓXIMOS CURSOS

- I Nivel de Registros Akáshicos  
6 de Mayo
- II Nivel de Registros Akáshicos  
17 de Junio

Maestría, a concretar según el grupo

635 622 465 - [www.akashicospaula.es](http://www.akashicospaula.es) - [paulazunica@gmail.com](mailto:paulazunica@gmail.com)  [akashicos paula](https://www.facebook.com/akashicospaula)

**MIGUEL LÓPEZ DELGADO**

NATUROPATÍA  
ACUPUNTURA  
OSTEOPATÍA  
QUIROPRAXIA

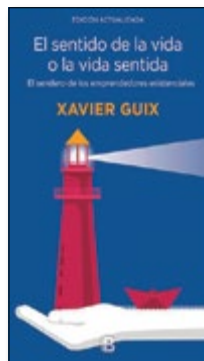
Tif. 963 67 60 96, 610 29 30 91

# TIEMPO LIBRE



La revolución del Hara  
Laia Monserrat  
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 trans-cultural a través de la mística, la filosofía y el arte.



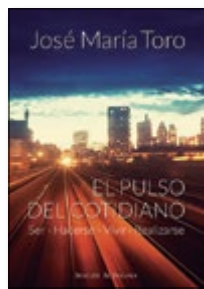
El sentido de la vida o la vida sentida  
Xavier Guix  
Ediciones B

Reflexiones compartidas no solo sobre el sentido de la vida y su construcción social, sino sobre la fuerza de la vida sentida, de cómo las experiencias propias y las contingencias van diseñando un sendero que, visto a lo lejos, parece descubrirnos algún sentido.



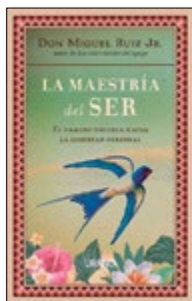
Una mente curiosa  
Ch. Fishman | B. Grazer  
Obelisco

Una ventana abierta a la extraordinaria, incansable e incesante imaginación de Brian Grazer (productor de la película "Una mente maravillosa"), quien nos explica de forma cautivadora que el simple hecho de hacer preguntas –y escuchar atentamente las respuestas– puede cambiarnos la vida.



El pulso del cotidiano  
José María Toro  
Desclee De Brouwer

Auténtico ejercicio de recreación de las vivencias cotidianas, de aproximación –en clave diferente, desde una actitud creativa– a las personas, a las cosas y a los acontecimientos. Es un intento de aproximación a la vibración que subyace incluso a los objetos y sucesos más sencillos, habituales y cotidianos.



La maestría del Ser  
Don Miguel Ruiz Jr.  
Uranio

Un mapa de carretera para reclamar nuestro auténtico Ser. Una obra que profundiza en las enseñanzas de la tradición tolteca que nos acerca las herramientas de la conciencia, el conocimiento y el amor incondicional para liberarnos de opiniones, necesidades y deseos que nos impiden llevar la mejor vida.



La senda del reposo  
Jeff Foster  
Sirio

Las 177 perlas de amor y sabiduría que conforman este libro son como migas de pan que guían un nuevo camino. Síguelas rebosante de confianza y entonando una canción, verás con asombro cómo tu antigua senda se desmorona y cómo otra, nueva y resplandeciente, se va forjando ante ti a cada paso.

# 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

## **DIPOLOS BIOMAGNÉTICOS**

Imparte: Juan Carlos Albendea. Curso completo de pares magnéticos biorreguladores. Técnica diagnóstica y terapéutica, que por medio de imanes detecta y trata la patología desde su etiología. Lugar: Valencia (Mislata) Fechas: mayo: 19,20, 21, y 26,27,28; junio: 9,10 y 11. Organiza: Dr. José Hernández Información: 626 600 326, infoterapiasbiorreguladoras@gmail.com

## **CONÓCETE A TI MISMO.**

Encuentro en la naturaleza en Benaguacil (Valencia) del 28 de abril al 1 de mayo. Los descubrimientos científicos y avances tecnológicos proclaman su existencia de manera tan poderosa y persistente que nadie puede negar su enorme influencia actual. Al mismo tiempo el ser humano falla a menudo al no descubrir en sí mismo las fuentes de sabiduría y compasión necesarias para su bienestar y felicidad. El autoconocimiento es el comienzo de la sabiduría en cuya creatividad y silencio reside lo inmensurable. Dirige: Elvira P. Aparicio (psicóloga-psicoterapeuta) Info: Merche 657 147 295 merche.chicote@ono.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

## **EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN.**

Tres talleres únicos para transformar tu vida. Inicio, abril 2017. Infórmate al 637 429 261. maricarmenvilata.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/ Xátiva 4, pta. 1, Valencia. 960 034 119. institutovalencianodeterapiasnaturales.com

## **TALLER PARA NIÑOS.**

Sábados de mayo y junio en Valencia. Espacio dedicado a los niños en el que a través del juego y la creatividad irán explorando y aprendiendo a gestionar sus emociones, desarrollando una mayor autoconfianza junto con el diálogo, la acción y la reflexión. Imparte: Merche Chicote (psicóloga-psicoterapeuta), 657 147 295 merche@psicologiayterapia.es

## **ELIJO SER FELIZ.**

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, ecoturismo... Info y reservas: info@tomasribes.es 607 549 257, 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