

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 116

MAYO 2017



OFICIOS
DEL FUTURO

LA REVOLUCIÓN
DEL HARA

EMILIO CARRILLO
EN VALENCIA

XAVIER GUIX

"HAY QUE PLANTEARSE SERENAMENTE CÓMO QUEREMOS VIVIR",
AFIRMA ESTE PSICÓLOGO Y ESCRITOR QUE ACABA DE RELANZAR UN
TRABAJO EDITORIAL SOBRE EL SENTIDO DE LA VIDA. Y REALIZA UNA
SERIA CRITICA DE LO QUE DENOMINA CULTURA DEL RENDIMIENTO

SÉPTIMO TALLER DE "AROMATERAPIA CIENTÍFICA"

12 de MAYO.

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.

CONFERENCIA "ANATOMÍA OCULTA"

5 de MAYO, a las 19 Hs.

A cargo de JAVIER LLOPIS.

Entrada libre.

Actividades semanales de YOGA, BIODANZA...

Infórmate en TIENDA

Ofrecemos sesiones de QUIROMASAJE,
ACUPUNTURA, MASAJE METAMORFICO
y RELEXOLOGIA PODAL,
FLORES DE BACH, NATUROPATÍA, SHIATSU

Entra en nuestra
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
María Nurkanovic
Carmen M^a Martí
Carla Iglesias
Olga Lava
Mar Tarazona
Emi Zanón
Emilio Carrillo
Bharat Negi

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 #116

Mayo 2017



12
MEDICINA
AYURVEDA



16
LA VIDA
SENTIDA



24
LA REVOLUCIÓN
DEL HARA



28
EMILIO CARRILLO
EN VALENCIA

bienestar

04 UN CAMINO DE CRECIMIENTO.

06 VOLVER A NUESTRO CENTRO.

08 SÍNTESIS ENERGÉTICA.

soma

10 REMEDIOS NATURALES.

con-ciencia

20 LA REALIDAD MÁS ALLÁ DE
LO MATERIAL.

interiores

22 OFICIOS DEL FUTURO.

la otra realidad

26 TRES ANIMALES HABITAN EN TI.

30 tiempo libre

31 el escaparate

UN CAMINO DE CRECIMIENTO

Alcance y proyección de las Constelaciones Familiares



**Carmen M^a Martí Insa
María Nurkanovic Egea**
Instituto Valenciano
de Terapias Naturales

en artículos anteriores hemos revisado la importancia que desde el punto de vista de las Constelaciones Familiares tienen nuestra madre y nuestro padre, y hemos visto cómo nuestra relación con ellos determina en gran medida otros muchos aspectos de nuestra vida.

A modo de resumen podemos decir que si soy capaz de tomar y hacer bueno lo que mis padres me den, podré tomar muchas cosas positivas que aparezcan en mi vida. Si, por el contrario, mi experiencia con ellos es negativa

y rechazo a uno de ellos (o ambos) entonces tendré más dificultades en algunos aspectos de mi vida. ¿Por qué? Porque la mitad de mí es gracias a mi madre y la otra mitad gracias a mi padre. Sin su unión mi vida no hubiera sido posible, y en mí mis padres permanecen vivos. De manera que si rechazo a uno de ellos estoy rechazando la mitad de mí, con todo lo que esto implica. Lo no resuelto con mis padres es algo no resuelto en mí y me puede afectar en el día a día.

Esto en Constelaciones Familiares se ve claramente. Por ejemplo, en muchas constelaciones

de conflicto con la pareja (o con anteriores parejas) vemos que en realidad es con uno de nuestros padres con quien tenemos algo que resolver, y que proyectamos ese conflicto en nuestra relación de pareja. Rechazamos a nuestra pareja, nos enfadamos y la culpabilizamos de lo que nos sucede, pero solamente yendo al origen del conflicto lo podremos resolver. Las proyecciones son inconsistentes. No pretendemos realizarlas, pero a un nivel profundo hay algo no resuelto en nosotros (o en nuestro sistema familiar) que tiene sus efectos y se nos muestra a través de esos conflictos. Aquí

entramos en el motivo de por qué las Constelaciones Familiares son una herramienta tan eficaz.

La información surge

Las constelaciones nos muestran los sucesos conscientes y fundamentalmente inconscientes, personales o de nuestro sistema familiar, relacionados con el conflicto o problema que queremos resolver. En ocasiones desconocemos qué dio origen al conflicto (quizá éste sucedió varias generaciones atrás y no disponemos de información suficiente), pero en una constelación la información surge y el problema se resuelve o mejora de una manera positiva para todos los implicados. Así, asuntos que hubieran llevado mucho tiempo y esfuerzo solucionar, en ocasiones se pueden resolver en una o varias constelaciones.

En el trabajo con constelaciones se pueden abordar diferentes tipos de problemas: conflictos con la pareja o anteriores parejas, enfermedades y problemas de salud, problemas económicos, laborales y evidentemente conflictos con algún miembro de nuestra familia (padres, hermanos...), accidentes, situaciones repetitivas en nuestra vida o familia, etcétera.

El acercamiento de una persona al trabajo con constelaciones es

generalmente para resolver un problema de los mencionados anteriormente, si bien las constelaciones nos ofrecen mucho más. En función de cuánto nos queramos implicar y profundizar, podemos tomar las constelaciones como un camino de crecimiento.

Así podemos soltar muchas cargas que nos oprimen y descubrir una nueva mirada. Una mirada más amplia, sin juicios, con más amor, en la que comprendemos (con la mente y con el corazón) que todos hacemos las cosas o intentamos hacerlas de la mejor manera posible, dadas las circunstancias que hemos vivido. Y cuando uno empieza a ver con esta nueva mirada, el mundo cambia. Mi mundo cambia. Ahora mi mundo es un mundo en el que tomo responsabilidad por lo que me sucede. En el que veo, incluyo y acepto todo tal y como es, y a todos tal y como son. Una mirada con la que me siento más feliz en mi vida y con una mayor sintonía con mi todo y todos los que me rodean.

Ejercicio

Un sencillo ejercicio para comenzar a aceptar la vida tal y como es y todos tal y como son, es comenzando con nuestros padres. Cerramos los ojos e imaginamos delante de nosotros a

nuestros padres. Conectamos con ellos visualmente y cuando lo hemos hecho les decimos en este orden las siguientes palabras: "Gracias" (*gracias por lo que me dieron, la vida y mucho más*). "Por favor" (*me hago pequeño delante de mis padres y tomo lo que me den, con humildad. Ellos me dan y yo tomo*). "Sí" (*sí a vosotros tal y como sois, sois los padres perfectos para mí, para lo que yo tengo que aprender y evolucionar*).

Este tomar a mis padres tal y como son, no solamente por separado sino también en su unión, nos da mucha fuerza. tm

En el Instituto Valenciano de Terapias Naturales se realizan talleres de Constelaciones Familiares grupales (quincenalmente a lo largo de todo el año) y en consulta individual. También una formación de facilitadores, abierta durante el primer año a cualquier persona que conocerse más a sí misma y profundizar en las raíces de su sistema familiar, y un segundo año para quienes quieran incluirla a nivel profesional.

Para quienes durante el curso no puedan asistir, en julio próximo habrá una formación personal básica donde se abordarán temas fundamentales desde la perspectiva de las constelaciones: madre, padre, orden en la familia, dinero, trabajo y salud, siendo un curso fundamentalmente práctico y de crecimiento personal.
institutovalencianodeterapiasnaturales.com



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com



VOLVER A NUESTRO CENTRO

Propiedades de los cuarzos lemurianos



Carla Iglesias

Aqua Aura

Por todos es conocido el vínculo que existe entre la desaparecida civilización de la Atlántida y sus enormes conocimientos sobre cristales, aunque no existan pruebas ya que un día desapareció sin dejar rastros. Se dice que aquella estaría localizada en medio del océano Atlántico. Como curiosidad, es interesante pensar que no existen "cuarzos atlantes", sino que a menudo se nombran las "varas de poder atlante" o el masaje atlante... pero, repito, hasta el momento no hay un tipo de cuarzo denominado atlante.

También es curioso que se hable de la civilización lemuriana, aquella perteneciente al continente llamado Mu, ubicado supuestamente en medio del Pacífico.

Algunas historias que han llegado hasta hoy afirman que ambas civilizaciones, atlante y lemuriana,

pelearon por ambiciones de poder y así desaparecieron, dejando mucha información grabada en los cuarzos.

Por lo dicho, cabe resaltar que hay un tipo de cuarzo que llama la atención porque parece que tiene grabados en sus caras. En Brasil esos cuarzos son llamados lemurianos o cuarzos **Mu**.

Dichas piedras, según se cuenta, tienen el poder de volver a centrar a su "dueño" en los momentos de profunda desesperación, desequilibrio, angustia, es decir en circunstancias en que "uno ya no puede más".

Como dijo Paulo Coelho, hay veces que el universo conspira a favor del discípulo, yo personalmente creo a veces el universo hace justo lo contrario: pone trabas, pruebas y enigmas que tenemos que resolver para seguir adelante. A veces la condición astrológica también pone de su parte; un buen ejemplo fue la última y potente cuadratura que desde el 4 de abril

coronó nuestro cielo. Una potente cuadratura formada por el Sol, la Luna, Júpiter y nuestro tan querido planeta llamado Plutón.

Hacia mucho tiempo que yo personalmente no veía tantos cambios, ni había escuchado de parte de conocidos, clientes, amigos, familia... tantos comentarios de lo difícil que se sentía "todo". Fue entonces que, cuando los cuarzos lemurianos empezaron a hacer su trabajo, resultó curioso comprobar cómo las personas se sentían atraídas por sus curiosas formaciones.

Nuestra importante cuadratura ha "balanceado" sólidas estructuras, y con nuestro amigo Plutón obligando a sacar y limpiar la basura escondida, fue necesaria una ayuda para conseguir **volver a nuestro centro**. Y así pasó.

Poco a poco, las personas co-

mentaban que con su pequeño cuarzo personal, después de una meditación, de un sueño o de un momento de reflexión, ya finalmente sentían que la tempestad había pasado.

Así que, por circunstancias que fueran casualidades o simplemente acciones mágicamente puestas en nuestros caminos, muchas personas descubrieron la gran capacidad de los cuarzos lemurianos, que hay en abundancia en la Tierra ahora más que nunca.

Sin ánimo de alarmar a nadie, debo comentar que tendremos al-

guna cuadratura más a finales de este mes, y aunque yo no sea una experta del mundo de la astrología, he aprendido que lo importante es el **centro de uno mismo**. A veces es tan fácil distanciarnos de él... Espero que contéis con la limpia y eficaz ayuda de los "viejos" cuarzos lemurianos.

Por último, recuerdo que seguimos respondiendo preguntas a través del correo electrónico 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 Integración Holística (I.H.P.)

www.vivirenconfianza.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)

SÍNTESIS ENERGÉTICA

*Conjunto de técnicas
que ayudan a recuperar
la salud física, mental
y emocional*

Olga Lava Mares

Kinesióloga

e Instructora de Terapeutas



Esta es una nueva técnica terapéutica basada en los fundamentos de la Biosíntesis, de Juan Pablo Uribe, que está revolucionando la manera de trabajar de todo aquel que la utiliza en su consulta y a la que hemos bautizado con el nombre de Síntesis Energética.

¿Qué tiene de especial? Varias cosas: por un lado, el modo de testar o de obtener la información acerca de los desequilibrios en la persona y que se realiza a través de una lectura del pulso. Por

otro lado, la manera de resolver los desórdenes. Y por último y la más importante: el enfoque de la técnica.

Hasta ahora nos han enseñado a trabajar de una determinada forma, dependiendo de la disciplina en la que nos hayamos formado, pero siempre sujeta a protocolos específicos, normas fijas y diagnósticos preconcebidos: si duele una rodilla, me está hablando de orgullo; si hay molestias de estómago es porque no puede digerir una situación, etcétera. Sin embargo, esta técnica nos pide como terapeutas que nos despojemos

de todos los condicionamientos, juicios, creencias y todo lo aprendido para ponernos realmente al servicio del cliente. Escuchar la verdadera historia que su corazón tiene que contar (no la que nos verbaliza su mente consciente), para que desde el máximo respeto le podamos dar el tratamiento más conveniente y que realmente necesita como individuo único, en vez de utilizar un remedio generalizado como se hace en la medicina tradicional y de la que tanto nos quejamos, pero que en la mayoría de los casos actuamos exactamente igual en las llamadas

terapias alternativas. Mismo símbolo para tratar todos los problemas del primer chakra, o misma homeopatía para tratar todos los problemas de migrañas o misma fitoterapia para aliviar los síntomas de una cistitis...

La **Síntesis Energética**, como su nombre indica, es un compendio de técnicas energéticas que nos ayudan a recuperar la salud en todos los aspectos: físico, mental y emocional. Puesto que todo es energía en el universo, incluso la materia, todo tiene una vibración, cada órgano del cuerpo vibra a una determinada frecuencia, cada color, cada sonido... Nos valemos de estas frecuencias vibratorias que nos proporcionan la Geometría Sagrada, la Luz o el Sonido para dar orden y coherencia a cualquier tipo de desequilibrio.

El verdadero reto del terapeuta es soltar todas las muletas que nos hacen sentir seguros, abandonar el ego que cree saber qué es lo mejor para los demás, olvidar todo lo aprendido para desarrollar la capacidad de escucha y la intuición. Lanzarse al vacío, confiar en que cada corazón está conectado a la Consciencia y ésta sabe qué es lo mejor para cada persona según su proceso evolutivo y la situación que está viviendo en cada momento. Lo que la técnica nos pide como terapeutas no es sólo escuchar al corazón del otro, sino estar también conectados a nuestro propio corazón y no a la mente. Estar en el corazón es un estado meditativo, y requiere un entrenamiento, cualquiera es capaz de hacerlo, pero hay que saber cómo y practicarlo el suficiente número de veces hasta que se convierte en un hábito.

¿Qué tipo de desórdenes se pueden tratar con esta técnica? De

cualquier índole. La OMS nos dice que la enfermedad es cuando alguna parte del organismo se altera y deja de realizar correctamente su función. Si vamos un poco más allá, desde una visión bioenergética se cree que la enfermedad no se genera en un plano físico, sino que viene de más "arriba" y que surge si existe un conflicto entre la personalidad y el alma. Es decir, cualquier desorden que exista en otros planos terminará afectando a la parte física. Cuando no estoy actuando en coherencia, cuando mi corazón quiere una cosa pero yo hago otra, cuando estoy en un trabajo que no me gusta, cuando estoy en una relación de pareja que me maltrata, cuando siento que estoy desaprovechando mi vida porque no desarrollo todo mi potencial, y sin embargo no actúo por miedos o patrones antiguos

que aprendí en la infancia, etcétera. Cuando existen conflictos del tipo que sea y no estamos resolviendo o no sabemos gestionarlos, tarde o temprano aparecerán síntomas en el cuerpo físico, que nos avisan de que algo no va bien: dolores, malestar, disfunciones, etcétera. Por ello la terapia se puede aplicar en cualquiera de los casos en que sentimos que hay un conflicto o que algo no está funcionando como debería, ya sea a nivel físico, emocional o mental. **tm**

El 13 de mayo, a las 12 hs., habrá una charla informativa y el 20 y 21 de mayo, un taller introductorio sobre esta técnica para todas aquellas personas interesadas en descubrir sus beneficios.

Más información sobre el curso o sesiones individuales: 679 320 928, www.olgalava.com

Introducción a la lectura y diagnóstico a través del pulso.
Aplicación de tratamientos con Geometría, Luz y Sonido para armonizar nuestra energía y recuperar la salud física, mental y emocional. Imparte: Olga Lava y Atit Orión
Fecha: 20 y 21 mayo 2017 - Precio: 130 €



SINTESIS ENERGETICA



Charla Informativa 13 mayo a las 12:00
CENTRO KAIROS
C/ Justo y Pastor, 146 Valencia
www.olgalava.com - 679 320 928



Olga Lami Plana
Especialista en salud energética

REMEDIOS NATURALES

Prevención de la enfermedad periodontal. Tercera parte

Mar Tarazona Beltrán
Colegiado N° 1794



a fin de prevenir y tratar la enfermedad periodontal, como venimos informando en números anteriores, también contamos con remedios caseros naturales, que a continuación pasamos a detallar. La **técnica del Oil Pulling**, ayurvédica, consiste en enjuagar la boca con una cucharada grande de aceite, preferentemente de coco o de sésamo orgánico, durante 15-20 minutos moviendo para un lado y otro a manera de buecos. Las propiedades antibacterianas del aceite ataca las bacterias y promueve su eliminación al terminar el enjuague, también mejora muchos otros problemas de salud que parecen no estar relacionados con la boca.

Algunos **aceites esenciales** son beneficiosos para el cuidado de las encías, así como para curar la enfermedad periodontal. En especial los aceites de árbol de té, de clavo dulce y el tomillo tienen propiedades antibióticas y antisépticas muy buenas. Aplica un agota sobre tu cepillo de dientes o sobre las encías, masajéandolas dos veces a la semana.

La **cúrcuma** contiene como principio activo la curcumi-na, que tiene propiedades antibacteriana y antiinflamatorias. Puedes utilizarla de distintas formas:

- Cepillar los dientes y las encías (dos veces al día) colocando cúrcuma en polvo directamente sobre un cepillo de cerdas suaves.
- Preparar una pasta con una pizca de cúrcuma en polvo con un poco de aceite de vitamina E. Mezclar muy bien hasta formar una pasta homogénea para aplicarla en las encías antes de ir a dormir. A la mañana siguiente

enjuagar bien la boca con agua tibia.

- Crear una pasta con un diente de ajo y cúrcuma, y utilizarla para cepillarse.

La **pimienta de cayena** es rica en un nutriente llamado capsaicina, con propiedades para aliviar el dolor y reducir la inflamación. Combate la enfermedad de las encías, estimulando la circulación en ellas y expulsando bacterias que no pueden ser alcanzadas por enjuagues, hilo dental y cepillado. Puedes utilizarla agregando un par de gotas de un extracto de pimienta de cayena a tu cepillo dental y cepillarte suavemente.

También puedes hacer una pasta dental de pimienta de cayena mezclando aceite de coco, aceite de neem (o nim), pimienta de cayena y una gota de aceite esencial de clavo dulce.

La **guayaba** es rica en vitamina C y tiene propiedades antiplaca, antiinflamatorias y analgésicas. Lavar con abundante agua un puñado de hojas de guayaba, masticarlas hasta que se deshagan completamente. Repetir todos los días hasta que desaparezca el sangrado en las encías.

Masajear las encías inflamadas e infectadas ayuda a estimular la circulación de la sangre y disminuir el dolor de la periodontitis. Además de los aceites esenciales, puedes utilizar hojas de **romero** machacadas para realizar masajes suaves en las encías. También es efectivo utilizar la pulpa del **aloe vera** para masajearlas.

Es bueno para las encías formar una pasta con una cucharadita de bicarbonato de sodio y agua oxigenada. La frotamos sobre las encías y la dejamos actuar un minuto.

Enjuagar bien la boca para retirar lo que quede. Repetir 2-3 veces a la semana.

El **neem** es la hierba principal en el cuidado de los dientes. Puede restablecer la salud bucal gracias a sus propiedades antimicrobianas y antifúngicas. El extracto de neem previene la formación de caries, reduce los flemones y es muy eficaz en el tratamiento de la periodontitis. Hay que usar regularmente pasta dentífrica de neem. También puedes masticar directamente hojas frescas de neem.

Enjuagues bucales caseros pueden ayudar tanto a curar la enfermedad periodontal como a prevenirla.

- Enjuagues con vinagre de manzana después de cepillarte los dientes, sus propiedades antibacterianas favorecerán la eliminación de la placa.

- Un preparado muy efectivo es mezclar agua, sal y manzanilla o salvia.

- Preparar una solución que contenga partes iguales de agua oxigenada y agua. Enjuagarse unos segundos y luego escupir. El agua oxigenada tiene propiedades antibacterianas además de un efecto blanqueador sobre los dientes.

Es importante seguir el tratamiento médico aconsejado por el dentista, pero si lo ayudas con estos remedios caseros la mejoría es notable. Son métodos naturales que funcionan, el costo es bajo y no hay efectos secundarios.

Además de los tratamientos anteriores, te puedes apoyar en diferentes terapias y técnicas:

Biodescodificación: para tratar la causa en el subconsciente. Causa probable, incapacidad de mantener decisiones, indiferencia hacia la vida, cólera ante la incapacidad de tomar decisiones. Nuevo modelo mental: "soy una persona decidida; persevero y me apoyo con amor; me apruebo y mis decisiones son siempre perfectas para mí".

Cromoterapia: el color curativo es el azul. Tratamiento: deberemos empezar por estimular todas las articulaciones de los dedos. Continuar luego a la zona correspondiente a las grandes glándulas (pituitaria, tiroides, páncreas, suprarrenales y timo), seguir con el hígado, el bazo, los riñones y todo el área de los ojos.

Ozonoterapia: se aplica para acabar con las bacterias que provocan la enfermedad de una manera mínimamente invasiva.

Terapia neural: para fortalecer energéticamente la zona y despolarizar zonas interferentes.

Terapia de imanes: para acabar con las bacterias que provocan la enfermedad (par biomagnético).

Homeopatía: no hay un remedio de acción específica para la periodontitis, pero existen remedios para síntomas entre los cuales se encuentra la periodontitis. Habrá que escoger el que más le convenga a la persona a tratar según sus otros síntomas. Para actuar sobre la infección los enjuagues bucales con tintura madre de caléndula van muy bien. 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



MEDICINA AYURVEDA

Detox del cuerpo, mente y espíritu

Dr. Bharat Negi

Médico Ayurveda - India



“Si deseas una vida saludable y en armonía, es importante que te liberes de hábitos, pensamientos y personas tóxicas que frenan tu libre fluir energético. Somos seres responsable de todo lo que nos sucede”.

La palabra Ayurveda significa “*Ciencia de la Vida*”. Considerado el origen de todas las técnicas de curación y con desarrollo en India desde hace más de 5 mil años de antigüedad, el Ayurveda es el sistema curativo más antiguo que se practica en el mundo y que, poco a poco, se va introduciendo en Occidente.

El Ayurveda se focaliza en **remedios naturales** proveniente de plantas, aceites esenciales, hierbas que ayudan a desintoxicar y equilibrar todo el organismo. Nos brinda un gran conocimiento de las leyes de la naturaleza, donde los 5 elementos (agua, tierra, aire, fuego y

éter) deben mantenerse en equilibrio. La enfermedad surge cuando hay un inestabilidad entre dichos elementos y en los llamados tridoshas (principios energéticos): **Vatta, Pitta y Kapha**. Esta medicina comprende al ser humano como un todo, un conjunto de cuerpo y alma. No es sólo un sistema en el sentido convencional de curar enfermedades, sino que hace especial hincapié en la prevención, mantenimiento y protección de la salud.

Es importante cuidar nuestra alimentación, nuestros hábitos de vida, disipar el estrés y, por supuesto, prestar atención a la meditación para calmar la mente.

Si estamos cargados de azúcares, grasas saturadas y aditivos, nos será muy difícil pensar con claridad y eficacia. La concentración es casi imposible, estamos muy dispersos. Si comemos alimentos ecológicos, estamos aportando más nutrientes, antioxidantes y vitaminas. Por lo tanto, debemos ser responsables ante una alimentación más saludable. El cuerpo es considerado un “templo sagrado”.

El Ayurveda nos provee de tratamientos **detox** relevantes. Esta medicina ancestral cuenta con diferentes tratamientos según la patología, o “**vikruti**”. Cuenta con emplastes, pindas (bolsas de tela) de hierbas, ungüentos con aceites

medicados. Cada aceite tiene una composición diferente de plantas, minerales y resinas según la finalidad que se desee tratar. Por este motivo los masajes ayurvédicos no son sólo relajantes y nutritivos, sino que, lo más importante, también son terapéuticos.

Masaje Abhyanga: masaje corporal completo de pies a cabeza con aceite herbal medicinal templado. Relaja el cuerpo, elimina las tensiones y cura el insomnio. Aumenta la inmunidad, proporciona más vitalidad - energía y retrasa el envejecimiento ya que nutre todas las células.

Tratamiento Shirodara: goteo continuo de aceite medicinal con esencias naturales de calidad, durante cuarenta minutos, en la zona de la frente. Ayuda a abrir los canales energéticos corporales y mentales para facilitar los poderes naturales de sanación. Este tratamiento incide directamente sobre el sistema nervioso central del paciente y relaja poderosamente la mente. Debe realizarse de manos de un profesional cualificado.

Panchakarma: significa desintoxicación, eliminación y purificación. Aporta un total rejuvenecimiento de las células. Comprende cinco fases de limpieza y recuperación del cuerpo. Es importante porque:

1. Equilibra las fuerzas biológicas del cuerpo.
2. Normaliza el sistema de los siete tejidos.
3. Mejora la digestión y el metabolismo.
4. Elimina los desechos tóxicos del organismo.
5. Aporta claridad mental y más entusiasmo.

Hay personas que viajan especialmente a India para hacer este tratamiento. Actualmente ya se están haciendo en Barcelona y Va-

lencia de manos de profesionales cualificados.

Masaje facial vitalizante: el masaje facial ayurvédico es una técnica milenaria, actúa a nivel físico, emocional y energético. Es un masaje muy completo en el que se combinan maniobras de acupresión sobre puntos energéticos (marmas) y suaves fricciones sobre el rostro con aceite templado herbal.

Champi: masaje indio en la cabeza, donde se combinan aspectos energéticos y físicos enfocados principalmente al sistema nervioso central, con la finalidad de relajar todo el cuerpo, a la vez que moviliza los líquidos y mejora el riego sanguíneo y de la linfa. Ideal para problemas de insomnio, cefalea, fibromialgia, dolores de espalda y cervicales. Disipa el cansancio y fatiga mental.

Meditación: es la mejor medicina para la mente. Silencio reparador que otorga paz y sosiego a todos los niveles. Meditar es el arte de estar presente, dejar de vivir en forma automática, ser responsables de nuestros actos.

Actitud y pensamientos positivos ante la vida: cada pensamiento negativo cambia nuestro biocampo magnético, si pensamos en positivo elevamos nuestro nivel vibracional. Si existe depresión, nuestro sistema inmunitario se ve afectado y por ende aparece la enfermedad.

Aquí te presentamos variadas herramientas **detox ayurveda**. No intentes convencer a nadie, límitate a iluminar porque es tu luz la que invita a tu prójimo a cambiar. **tm**

medicinaayurvedaespana.es
Facebook: Medical Ayurveda Sathari



ત્રેન્ટ્ર યુવરવેદા ઇસથારી

Bharat Negi
MD (Alt. Med. Ayurveda)
Médico Ayurvédico Hindú

Consulta Ayurvédica
Dieta Ayurvédica
Especialista Panchakarma (desintoxicación)
Masaje y Shirodara

C/Luis Oliag 66 bajo - Valencia

También consultas en Madrid, Barcelona,
Palma de Mallorca, Santiago de Compostela,
Almansa y Andorra.

Teléfonos de contacto central:
963 348 410 - 600 720 357

info.ayursathari@gmail.com
www.ayurvedabybharatnegi.com
Ayurveda Sathari Enjoylife

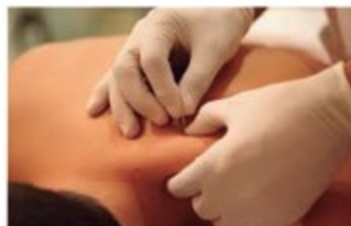
COMPROMISOS FORMATIVOS MAYO JUNIO



VENDAJE FUNCIONAL Y NEUROMUSCULAR

6 y 7 de Mayo

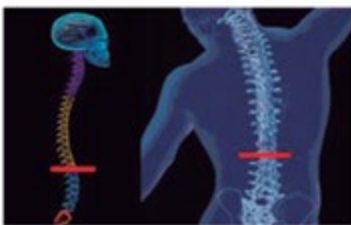
Profesores: Dr. Portillo y Paqui Fernández



PUNTOS GATILLO + PUNCIÓN SECA

13 y 14 de Mayo

Profesores: Dr. Portillo, Vicente Fernández,
Paqui Fernández



CHARNELAS

Llave osteopática de diagnóstico y tratamiento

27 y 28 de Mayo

Profesor: Fran Segarra



TUINA Y DOLOR

Los 13 dioses de la manipulación

3 y 4 de Junio

Profesor: Vicente Laparra

COMPROMISOS FORMATIVOS MAYO JUNIO



TÉCNICA METAMÓRFICA

17 y 18 de Junio

Profesora: Dra Paloma Cavanillas



MARTILLO NEUROLÓGICO

1 de Julio

Profesora: Dra Paloma Cavanillas



TERAPIA CICATRIZAL

2 de Julio

Profesora: Dra Paloma Cavanillas



SINTAGMA

ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

¡Matricula abierta!

Llámanos e infórmate

96 385 94 44 / 601 144 044

sintagma@escuelasintagma.com

LA VIDA SENT

Diez años después de su primera publicación, sale la edición actualizada de "El sentido de la vida o la vida sentida", de Xavier Guix. Este psicólogo, escritor, con un pasado de actor y productor, experto en comunicación, es crítico con una imposición de los tiempos modernos que llama la "cultura del rendimiento"

-En tu libro, Xavier, más que una búsqueda del sentido de la vida, dejas claro que se trata de un encuentro. Las religiones y la misma filosofía hablan de buscar, y tú apuntas a encontrar, fuera de todo tipo de control o de intención, pues eso ocurre.

-El sentido de la vida no puede ser algo pensado, que yo organizo en mi mente y estoy pensando, deduciendo, por qué la vida tiene este sentido. No es un ejercicio mental. En determinadas situaciones algo ocurre de repente e ilumina tu vida, como si lo uniera todo, como si aquello que hasta ahora no tenía demasiado sentido, lo alcanzara. Y eso no pasa porque uno lo esté buscando sino porque uno lo encuentra. Uno va hallando el sentido a través de los sinsentidos de la vida. Vamos armando un cierto relato hasta que llega un día en que nos topamos ante una circunstancia y decimos "¡guau!, ahora lo entiendo... por qué hice esto, por qué debía estar ahí, el propósito de mi vida". Es como una resonancia interior, aquello que estaba ahí dentro halla su manifestación externa.

-Citas en varias ocasiones a los filósofos griegos y a Víctor Frankl. ¿Qué significa para ti este hombre?

-Es quien nos ofrece la mejor estructuración del sentido existencial. A partir de su experiencia como creador de la logoterapia, supongo que con un tono suficientemente reconocible de una pregunta trampa, cuando alguien le

contaba sobre sus vicisitudes preguntaba: "Oiga, ¿por qué no se suicida?, alguna cosa habrá para que usted quiera continuar en este mundo". Pues ahí creo que da en el clavo, con aquellas cosas fundamentales que adquieren sentido. Habla de su gran amor, del gran reto, de la gran fe. ¡Cuántos místicos hablan de la iluminación como la experiencia de sentido en su vida al sentirse amados por Dios! Algunos dirán que es ese amor con el que nos reconocemos mutuamente; otros, que son los hijos, y otros una gran vocación... Yo creo que tengo una tarea en este mundo y la tomo como el sentido de mi vida. En realidad, no existe como tal un sentido universal de la vida porque eso significaría que existe algún tipo de orden que es bueno para todo el mundo. Pues no. Quizá incluso la vida no tenga ningún sentido, no como uno quisiera... Cada uno debe encontrar sentido en su vida. ¿Hasta qué punto tenemos control en nuestra vida? No hemos predicho, programado, las cosas más importantes en nuestra vida porque simplemente han ocurrido.

-Personalmente, soy de los que cree que no controla nada en su vida.

-Efectivamente, es muy poco lo que podemos controlar. El vivir conlleva que busquemos seguridades, dónde agarrarnos, encontrar algo que nos dé estabilidad y durabilidad.

-Tal vez ello nos excusa de sentirnos víctimas de lo que

TIDA



"Que la actitud de aprendizaje sea lo contrario de la queja, de la victimización", dice Xavier.

Aurelio Álvarez Cortez

nos pasa para pasar a ser actores responsables de nuestra vida.

-Es la actitud que nos sirve para que aquello que nos ocurra al menos tenga algún sentido. Quizá no el sentido metafísico, el para qué, porque a veces hay experiencias que son un misterio, como señalaba el filósofo francés Gabriel Marcel, quien distinguía los problemas y los misterios. Ante el misterio de la vida uno se queda tan azorado, tan sorprendido, que ahí no encuentra ningún sentido. Pero al menos hay algo seguro: aprende de eso que ocurre y no entiendes, aprende lo que puedas porque eso es al menos el más básico de los sentidos del porqué estás quizá en este mundo: aprender. ¿Qué?, muchas cosas, como ser feliz, entre otras. Que la actitud de aprendizaje sea lo contrario de la queja, de la victimización ante las situaciones que se presentan.

-Tú eres crítico con la "cultura del rendimiento", basada en resultados. Una carrera alocada que ha impregnado la vida personal, proveniente del mundo empresarial. Vivir a tope, sacarle el máximo jugo a la vida y a lo que hacemos. Así nos va.

-La cultura del rendimiento se aceleró de forma exponencial a partir de las nuevas tecnologías, que no las culpa. El problema es el uso de las herramientas, como siempre. En lugar de ser algo que nos quite tensión, esfuerzo, se convierte en todo lo contrario. Llevamos años donde

Quién es

Licenciado en psicología y escritor, especializado en comunicación y crecimiento personal, Xavier Guix es formador en programación neurolingüística (PNL) y ecología emocional y director de l'Observatori del Creixement Personal de la Fundació Àmbit. Junto a su labor terapéutica, imparte cursos como profesor de EADA y másters en la Universitat de Barcelona. Ha publicado, entre otros libros, "Ni me explico ni me entiendes", "Descontrolate", "Atraverse a decir No", "¡Cuánto te quiero!", "Querer es poder" y recientemente se lanzó actualizado un título que apareció hace diez años, "El sentido de la vida o la vida sentida" (Ediciones B).

También colabora con medios de comunicación. Contacto: xavierguix.com

se ha instalado una vida sin parar, acelerada. Desde que te levantas hasta que te acuestas no te detienes, es lo peor de todo. Ansiedad, estrés continuo. Es asombroso y

preocupante. Como la rueda del hámster, das vueltas y más vueltas. Estás tan metido en la telaraña construida desde fuera, porque hay tantas cosas ahí que te apeten y seducen, por conquistar... Para llegar hasta las que puedas, necesitas rendir mucho, ganar mucho, para consumir más. Ese es el juego del rendimiento. ¡Y luego exiges rendimiento! Eso se tiene que compensar, ¿cómo?, a todo le tienes que sacar el máximo jugo.

¿Cómo te lo has creído y no te has planteado qué es una vida buena, y no me refiero a una buena vida que te prometen ahí fuera? Una vida buena consiste en que vivas sereno, tranquilo. Esa tranquilidad dependerá del nivel energético de cada uno, pero dentro de unos cauces en los que al final del día respiremos contentos, alegres. Hay que plantearse serenamente cómo queremos vivir.

-Cuéntame aquello del tiempo circular, el lineal y el simultáneo.

-El tiempo, según como cada uno lo viva, le amargará la existencia. Si creemos que todo tiene que ser vívido entre un nacimiento y una muerte, que la vida pasa y no alcanza, vivimos en el tiempo lineal, predominante en Occidente, vamos de objetivo en objetivo. En el tiempo circular, nuestra vida va haciendo repeticiones, ahora vuelve la primavera, luego el verano, la fiesta del barrio; o cometemos el mismo error, repetimos historias, es decir nuestras vidas están en una rueda karmática, que es un concepto oriental. En cambio, tiene mucho más sentido el tiempo simultáneo, en el que vivimos acorde con lo que está sucediendo, sin depender de un horario, de un reloj. Cuenta lo que vivimos en función de los acontecimientos.

Un amigo viajó a Tanzania y quiso visitar un sitio donde había gorilas. Al comprar el billete para ir a la reserva, preguntó a qué hora salía el autobús. "Cuando esté lleno", le respondieron, y el autobús no se puso en marcha hasta que no se completó el pasaje (risas). ¿Conoces la expresión "ahorita mismo"? Las cosas se viven según van sucediendo, pero no acordes con un tiempo determinado. Los niños son otro ejemplo de lo que sería el tiempo simultáneo. No viven pendientes del tiempo sino de lo que acontece: comen cuando tienen hambre, etcétera, y gozan porque en cada cosa hay una oportunidad para disfrutar. Jorge Luis Borges dijo que el tiempo es la naturaleza con la que hemos sido creados. Soy tiempo. No se trata de que "no tengo tiempo" o "haré tal cosa cuando tenga tiempo"... Cuando oigo estas expresiones pienso que las personas sitúan mal el tiempo. Estamos en el universo como en un soplado. El tiempo hay que vivirlo, no contarlo.

-También te refieres a "la moda de la espiritualidad", afirmas que casi hemos espiritualizado el ego. ¿Andamos desnortados?

-Estamos siguiendo la cultura del rendimiento. Incluso la espiritualidad está siendo convertida en industria, por lo cual tenemos cantidades de cursos, métodos, que nos ofrecen la posibilidad de poder rendir desde la perspectiva espiritual. Sé que el camino espiritual es más que lento. Se va andando. Como reza el poema de Machado, "caminante no hay camino". Las técnicas ya existían en las escuelas helenísticas y no las critico porque ayudan. No es el problema la herramienta sino el rendimiento que queramos tener en poco tiempo. Cuando uno confunde las experiencias que pueden encontrarse con esas técnicas altamente de profundización, donde pueden aparecer fenómenos internos incluso de gran calado, alteraciones de conciencia, con la iluminación... ¡ni los santurrones han llegado tan lejos! Se busca la fenomenología, vivir experiencias como si se tratara de pegarse chutes. O el caso de aquellos que detrás de la espiritualidad, como decía Anthony de Mello, esconden los problemas propios de la identidad bajo las vendas de la espiritualidad. Lo deseable es que cada uno haga su camino descubriendo lo insondable, sin nombre, sin fin. En la India precisamente tienen una expresión para cuando el discípulo cree que ha alcanzado la gloria: "Neti neti (no es eso, no es eso)", porque nada que pueda ser nombrado o definido es la experiencia final. El poema de Machado sirve de lección, que es como decir "¡cuidado!, no hay proceso".

-Quizá porque lo que queremos conseguir ya lo poseemos, como cuenta "El alquimista".

-Claro. Hay tantas capas que han ido cubriendo esa experiencia profunda que para encontrar la respuesta debemos quitarlas. Esto a menudo es doloroso, cuesta, confunde mucho o da miedo porque significa acercarse al vacío, quedarse sin nada.

-¿Qué es el emprendedor espiritual?

-La palabra emprendedor se puede entender hoy mejor. El emprendedor elige el camino más difícil, el del autoconocimiento, cuando el más fácil es el de criticar a los demás, como dijo Tales de Mileto. El emprendedor espiritual se ocupa de su existencia como tal, de su naturaleza más profunda.

-¿El Camino de Santiago es una metáfora de ese camino del emprendedor espiritual?

-Esa ruta nadie la hace de la misma forma. Cada uno la cumple según su conciencia y el momento en que vive. Más que un camino, y volviendo al poema, "son estelas en la mar", que significa de algún modo el reflejo. Sócrates, cuando Alcibiades le pregunta por el significado de la frase "conócete a ti mismo", le responde: "Igual que el ojo se descubre en el mirar, uno descubre su alma cuando puede mirar hacia algo que le haga un reflejo de quien es, y ese reflejo es lo divino", y no dice Dios, que

es un matiz interesante. En ese reflejo que está por todas partes, una naturaleza con la que convivimos continuamente, es donde uno va descubriendo lo más profundo en nosotros, lo esencial. Ahí hay un camino por recorrer. Algunos nos hemos dedicado a crear rutas, senderos, metodologías; más que senderos claros, son estelas en la mar para que te iluminen y decidas hacer el camino con mucho anhelo. Y aun en momentos difíciles nadie quiere volver atrás.

-Atención, intención y atracción. Palabras que defines como "hilos invisibles" que nos gobiernan.

-Deepak Chopra las citó cuando escribió las famosas "7 leyes del éxito". Personalmente, a esas tres palabras no puedo entender una sin la otra y creo que es un error separarlas. La primera, la intención. Todo se manifiesta a partir de lo que las personas intencionamos. En este caos de ideas, imágenes, en un mundo pensado, donde pensar es imaginar con representaciones mentales, de todo ello nos quedamos con algo. A eso le ponemos un nombre y entonces empezamos a construir. Nace la capacidad de que eso ponga la atención fuera de nosotros. Como ley fundamental, incluso para el tema del cambio, en los lugares donde pones la atención estás manifestando aquello. Y el hecho de manifestarlo de forma natural está atrayendo lo que se está manifestando. La intención me lleva a la atención, y la dirijo cuando hago una elección, así se produce la atracción.

Para mí las tres leyes son fundamentales, se revelan a la vez. Son los hilos invisibles que mueven toda realidad, dicho metafóricamente y poéticamente.

-Sostienes que la aceptación es un acto de confianza.

-Como la vida es contingente, no controlamos apenas nada. El vivir nos va acercando a experiencias de contingencias que no esperábamos que ocurrieran, pero sucedieron, son inevitables. Por lo tanto, hay un modo de vivir muy tao, wu wei, acción sin acción, que es la capacidad de aceptar las cosas tal como son. Luego de aceptadas, las manejamos. En esa aceptación no hay resignación, tampoco fastidio: acepto que esto es así y solo desde la aceptación puede haber transformación. Mi maestro, Oriol Puyol, decía que "todo lo que resistes, persiste; lo que aceptas, transforma". Si resistes, la acción se repite una y otra vez; en cambio cuando hay aceptación cesa la lucha y todo vuelve a fluir, las cosas se manifiestan tal como son. Se producen situaciones mágicas, cosas imposibles. Estamos solo en la intención y dejamos que el propio fluir nos lleve. Contracorriente es imposible, agota, nos deja sin fuerzas y no sirve de nada. Ante un duelo la realidad se impone. No aceptamos en el primer momento, es la negación, pero llega un momento que decimos "es así" y la vida continúa, integramos algo que nos da fuerza. Aprendemos a confiar en el devenir de la

existencia, sin necesidad de la mente.

-Recibimos lo que necesitamos y no lo que creemos que necesitamos.

-Exacto. La mente no para y se pierde. Uno de los grandes males son las expectativas, nos generamos muchas sobre nosotros mismos, sobre los demás y la vida. Esperamos demasiado. Xavier Melloni, un jesuita, dice "no desees nada, en cambio recíbelo todo, sé capaz de estar abierto porque lo que te llega es lo que en este momento tu conciencia permite entender, vivir como experiencia para aprender y crecer". En cambio, si lo rechazamos, sin darnos cuenta vamos alejando posibilidades y al final nos quedamos sufriendo por lo que deberíamos haber vivido y no nos permitimos.

-Integras a la muerte como una parte más de la vida.

-Eso es muy estoico. Esta escuela filosófica dio excelentes manuales de vida buena. Uno de sus principios es "aprende a vivir y aprende a morir". En la madurez uno tiene que empezar a soltar. Darse cuenta de que en ese recorrido vital parte del proceso de aprender ha sido a través de apegos y cosas que adquirimos, pero que luego hay que desaprender y soltar. Aquello que no sueltas te tendrá a ti, por lo cual es muy importante ser consciente de que cada día lleva sus pérdidas y, poco a poco, ir soltando para que cuando llegue el momento de la muerte estés ligero de equipaje e irte en paz, evitando mucho sufrimiento. Una buena experiencia casi diaria es renunciar, ofrecerse a la vida para que la vida sea, y no que las cosas se cumplan como se piensa, porque nos llevaremos muchos desengaños.

-Finalmente propones una tarea para cada día, agradecer y crear ciertos estados.

-Lo hago para poder engañar a la mente porque ella tenderá a apegarse a sus propios pensamientos. El funcionamiento de la mente, por su propia mecánica neurológica, tiende a aprender y luego a repetir y repetir. Si no alcanzas una capacidad de manejar tus pensamientos, tus emociones, lo que llamaríamos el relato continuo entre la mente y la emoción, junto con la acción, si no aprendes a engañar a tu mente, tenderás a la repetición. Esto te dará tranquilidad, estabilidad, seguridad, porque lo conocido permite distraer, en otras cosas. Cuanto menos creencias mejor, cuanto menos apegados a ideas determinadas mucho mejor. Porque estamos con la actitud del niño, de la curiosidad, con la posibilidad de que la mirada cambie. Si no lo hacemos así nos vamos quedando en nuestra telaraña, con la construcción de ideas, sentimientos y acciones repetitivas, que al final lo único que hacen es crearlos un orden que nos tiene prisioneros. Se precisa una oxigenación continua de pensamientos, sensaciones, experiencias para que sintamos que la vida fluye por nosotros y que somos aprendices. tm

LA REALIDAD MÁS ALLÁ DE LO MATERIAL

*Visión trascendente
de la existencia y
la Sabiduría sin Edad*



Emilio Carrillo

el 27 de mayo compartiré en Valencia una charla titulada "Consciencia y Felicidad". Estará muy presente en sus contenidos la visión del ser humano como algo más que un ente físico y temporal. Una visión trascendente de nuestra vida que entronca con una sabiduría profunda y sin edad que siempre ha alentado y animado a la humanidad a formularse y procurar resolver las grandes cuestiones de la existencia; y a no perderse irreflexivamente en la consecución de metas triviales y en el sota, caballo y rey del mundo y la vida material.

Se trata de buscar algo más de lo que podemos observar a simple vista. Y este algo más es lo que da sentido y valor a la vida de cada cual, aporta la perspectiva precisa para la comprensión de los acontecimientos que presenciamos en el tiempo y en el espa-

cio, y configura el eje medular en torno al cual giran la religión, la filosofía y la ciencia. No en balde la meta de las tres es idéntica: poner de manifiesto la Realidad que está más allá de lo material y se halla en la esencia de la existencia y del universo.

Desde luego, la religión, la filosofía y la ciencia han venido desplegado sus esfuerzos a modo de compartimientos estancos, faltándoles capacidad y sabiduría para acometer un acercamiento integral. La responsabilidad recae en los planteamientos y posicionamientos dogmáticos, ortodoxos y excluyentes presentes en cada una de estas áreas. Pero esto no es óbice para reconocer que sus empeños son francamente complementarios. Y desde la filosofía trascendente así se ha entendido siempre. Como muy bien expresó I. K. Taimni en el arranque de su magna obra "El Hombre, Dios y el Universo", la síntesis de la reli-

gión, la filosofía y la ciencia es la más grande que se pueda pensar y encierra la mayor carga de posibilidades beneficiosas para el género humano. Afortunadamente, hay ya claros indicios de avance al respecto. Los descubrimientos que se acumulan aceleradamente en la esfera de la ciencia están teniendo un efecto moderador sobre la mente científica, percatándose de que existen fuerzas y realidades que hay que tomar en cuenta y que hasta ahora se habían ignorado. Análogamente, en la religión y la filosofía están surgiendo situaciones que paulatinamente van eliminando intransigencias y apoyando la necesidad de cooperación entre estos tres campos.

Con este telón de fondo, la visión trascendente en las que estas líneas se centran aspira a la citada síntesis y se ha ido construyendo precisamente sobre las reflexiones, indagaciones, expe-

riencias y aportaciones espirituales, filosóficas y científicas que, desde tiempos remotos y hasta la actualidad, han realizado personas que la historia reconoce y acredita como auténticamente sobresalientes. Ellas atesoraron y compartieron una sabiduría y una visión universal de la vida y la existencia que rompen las barreras temporales del contexto histórico concreto en el que, en cada caso, fueron compartidas.

Estas personas excepcionales estuvieron ya presentes en civilizaciones tan antiguas como las mesopotámicas (de Sumeria a Babilonia) y la India y el Egipto arcaicos. De su mano, con el paso del tiempo, florecieron el hermetismo y las llamadas Escuelas de Misterio, que proliferaron en numerosas partes del mundo, especialmente en el Medio Oriente y Europa. Posteriormente, fueron los grandes pensadores que en la Grecia clásica y en Asia Menor crearon lo que hoy se entiende como filosofía. Y, más tarde, en Roma y Alejandría generaron un rico bagaje neoplatónico y gnóstico que, pasando por la alquimia, la cábala y la mística de las grandes religiones, engarza con el posterior desarrollo del pensamiento abstracto y práctico tanto en el mundo árabe como europeo, llegando en este hasta el Renacimiento y la Ilustración. Un vasto, dinámico y pujante discurrir histórico en el que ostenta peso y protagonismo lo que Karl Jaspers, a partir de los tres volúmenes de su obra "Filosofía", definió como Era Axial: un fecundo periodo histórico, aproximadamente del 800 al 200 a.C., en el que, de manera simultánea y sin conexión visible entre sí, surgieron grandes sabios que, en los ámbitos espiritual, filosófico y científico,

definieron una línea trascendente de reflexión, pensamiento y acción muy similar en tres zonas geográficas ubicadas entre los paralelos 20 y 40 del hemisferio planetario: China (con el taoísmo, confucianismo, moísmo y las Cien escuelas de pensamiento); la India (las derivaciones de los textos védicos, los Upanishad, brahmanismo, budismo, jainismo...), y el área comprendida entre Oriente Medio (zoroastrismo...) y el Mediterráneo helénico (los grandes filósofos griegos) y hebreo (los profetas del judaísmo). Las generaciones posteriores jamás han dejado de beber de estas fuentes primigenias.

Los nombres de bastantes de estos personajes insignes que, desde Sumeria al momento presente, han configurado la visión trascendente de la vida y la existencia y una Sabiduría sin Edad, son hoy, en buena parte, conocidos y reconocidos. Otros son anónimos para las enciclopedias. Pero todos, viviendo en periodos muy distintos y en lugares muy distantes, han dejado una honda huella en el devenir de la humanidad y constituyen el soporte fundamental de su actual acervo y patrimonio trascendente y cultural. Para divulgar sus ense-

ñanzas, todos ellos conformaron grupos, fundaron escuelas, escribieron textos, viajaron, mantuvieron encuentros con gente muy distinta... Y así, frecuentemente sin pretenderlo, dieron lugar a las tradiciones religiosas, filosóficas, científicas más extendidas y reconocidas. Todas, sin excepción, beben de una misma y honda sabiduría que recorre cual corriente perenne la historia de la humanidad. Una Sabiduría sin Edad que ha nutrido y promovido, lo sigue haciendo, la evolución en consciencia del género humano.

Si toda esta gente, personas auténticamente excepcionales de todas las épocas y culturas, genuinos y reconocidos faros de luz para la evolución de la humanidad, si todos ellos sin excepción han coincidido en la visión trascendente de la existencia, ¿no constituirá ello la prueba irrefutable de la veracidad de tal visión? **tm**

Emilio Carrillo disertará sobre "Consciencia y Felicidad" el 27 de mayo, a partir de las 18.30, en el Hotel Senator Parque Central de Valencia, plaza Manuel Sanchis Guarnier. Imprescindible reserva a través del 652 803 027. emiliocarrillobenito.blogspot.com.es



Yoga & Mindfulness
JORNADA ZEN
en Masia San Agustín

Sábado 3 de JUNIO 2017
de 10 a 19 hs.

Aportación: 40€

Informes e inscripción: 635 856 228 - Miriam
[mirmiam187@gmail.com](mailto:miriam187@gmail.com)

OFICIOS DEL FUTURO

Preguntas que surgen ante la 4.0 Revolución



Emi Zanón

Escritora y comunicadora

hace unos días descubrí un interesante programa en la TV2, llamado "Ofiorama", que trata de los oficios del mañana, trabajos que todavía no existen y que apenas podemos imaginar.

En nuestro relativamente incipiente siglo XXI, nos encontramos, según han denominado los expertos, en la "4.0 Revolución" o lo que es lo mismo en la cuarta revolución industrial, esta vez originada por la inteligencia artificial y el desarrollo del mundo cuántico.

Cada una de las tres revoluciones

industriales anteriores ha supuesto un cambio de paradigma principalmente social y ético: la primera, en el siglo XVII, cuando a raíz de la invención de la máquina de vapor pasamos de la producción manual a la mecanizada; la segunda, a mediados del siglo XIX, cuando con el descubrimiento de la electricidad y los hidrocarburos nos lanzamos a la manufactura en masa, y la tercera, a mediados del siglo XX, con la llegada de la electrónica y la tecnología de la información y las telecomunicaciones, conseguimos una concienciación planetaria global y fuimos al espacio en busca de otros mundos, en busca de nuestros orígenes.

La cuarta revolución nos llevará en breve a la automatización total de la manufactura: fábricas inteligentes que podrán controlarse a sí mismas a lo largo de todo el proceso de productividad; nanotecnología y nanomateriales que darán solución a un gran número de problemas medioambientales; neurotecnología y biotecnología que nos proveerán de conocimientos sin esfuerzo y nos ayudarán a mantener una buena salud; robots, sistemas de almacenamiento, drones, impresoras 3D... En definitiva, según los expertos, una revolución que tiene el potencial de mejorar la calidad de vida de poblaciones enteras.

Interrogantes y escepticismo

Y ahora, inevitablemente, vienen las preguntas. Preguntas que, adaptadas a su tiempo correspondiente, surgieron del mismo modo en los siglos anteriores: ¿qué haremos con los millones de parados que generará la cuarta revolución?, ¿cómo y en qué emplearemos nuestro tiempo?, ¿cuáles serán nuestros oficios?, y un largo etcétera de interrogantes, envueltos en un halo de escepticismo que conlleva la incertidumbre y todo lo desconocido.

Podríamos empezar contestando que, en primer lugar y dada la experiencia, necesitamos trabajar (de ahí la generación de nuevos y desconocidos puestos de trabajo) para crear un buen marco social, ético y político, una nueva legislación que nos permita hacer un uso equilibrado y respetuoso con el propio ser humano y con el planeta, de toda la tecnología que estamos crean-

do. En segundo lugar, el hombre estará enfocado en la creatividad, trabajará en puestos de creatividad, toma de decisiones y soluciones de problemas. Y estará enfocado principalmente en el desarrollo de sí mismo, de su potencial, en su equilibrio interior, en el manejo de sus emociones y, en definitiva, en su autoconocimiento.

Y para ello necesitará de la ayuda de expertos en ese campo que, podemos augurar, serán numerosos: citaremos los “maestros de emociones”; los “coaches” que cada día aumentan más en las empresas para mejorar el estado de ánimo de sus empleados –se ha comprobado que las personas optimistas, positivas, rinden más y mejor–. Pues, aunque ya sabemos que dentro de unas décadas la evolución nos llevará a ser emocionalmente más inteligentes, más maduros, más independientes, estaremos a la vez más expuestos.

Nuestra educación y la de nues-

tros hijos no estará enfocada tanto en adquirir conocimientos (con la nanotecnología podremos aprender un idioma en un instante, por citar un ejemplo), sino en la resolución de conflictos y en la responsabilidad de uno mismo: nos haremos cargo de nosotros mismos tanto a nivel emocional como profesional, buscando siempre el equilibrio.

Quizá estas respuestas no sean suficientes para alejar el escepticismo de algunas personas ante la “4.0 Revolución”, sin embargo sí sabemos ya que nuestra **actitud** ante la vida es determinante para nosotros. Y una actitud emprendedora, creativa, más auténtica, más positiva y equilibrada, más amorosa y respetuosa, nos llevará a una cuarta revolución industrial, sin duda, más plena y beneficiosa para nuestra especie. *tm*

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

HO'OPONOONO

TALLERES EN VALENCIA

APORTACIÓN VOLUNTARIA

NIVEL 1: Qué es Ho'oponono.
Las 4 palabras,
la frase, la oración.
Meditación niño interior.

NIVEL 2: Ho'oponono con EFT.
Ritual de limpieza
de memorias.
Palabras gatillo.
Meditación abundancia
y prosperidad.

Imparte: SONIA ARCOS, Coach Personal.

Horario: Nivel 1: 10-14h. Nivel 2: 16-20h.

Lugar: Hotel Senator Parque Central.

Plaza de Manuel Sanchís Guaner, 1. Valencia



DOMINGO 11 DE JUNIO

IMPRESINDIBLE RESERVA DE PLAZA

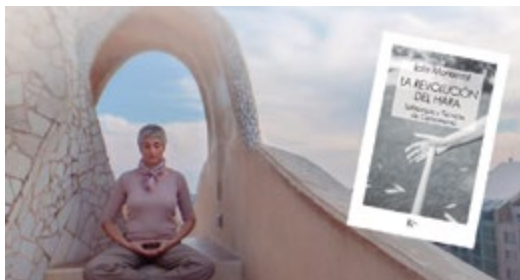
Rellena el Formulario de Inscripción que encontrarás en

www.alohahooponono.com



LA REVOLUCIÓN DEL HARA

*Laia Monserrat presenta
la leibterapia y técnicas
de centramiento*



Cierto día una alumna le dijo al terminar una sesión de leibterapia le parecía una “revolución”. Fue entonces que le quedó el concepto y, tiempo después, Laia Monserrat titularía así uno de sus libros, el que acaba de presentar en sociedad, *“La revolución del hara. Leibterapia y técnicas de centramiento”*, editado por Kairós.

La **leibterapia** fue creada por K. G. Dürckheim (Todtmoos-Rutte, Alemania, 1896-1988), doctor en psicología que vivió 10 años en Japón, donde tuvo práctica y experiencia con el zen. Al regresar a Europa sus maestros le dijeron que no copiara el zen, sino que buscara la forma para que fuera comprensible en Occidente. Al ver que la meditación zen no era suficiente, ya que los europeos habían olvidado el cuerpo y se habían perdido en la mente, alejándose del contacto con el hara, Dürckheim concibió esta técnica psicocorporal.

Al referirse al porqué de esta nue-

va obra suya, esta psicóloga clínica, formada en leibterapia en el Centro Dürckheim (Francia), cuenta que “siempre me ha parecido que era necesaria una sacudida fuerte, un aprender a mirar el mundo desde las raíces, un cambio de paradigma, y que se tenía que hacer individualmente”. Con dichas técnicas de centramiento, “de conocerse a sí mismo de otra manera, la vida puede dar un cambio, un giro muy importante que depende de uno mismo y que no es nada complicado en realidad”, advierte.

Hara en japonés quiere decir “vientre”, donde está el centro de gravedad del cuerpo físico. Pero como también somos emoción, pensamiento, espiritualidad, enfatiza, “es el centro donde encajan la espiritualidad, los pensamientos y las emociones; la piedra angular de nuestra experiencia vital”.

Tras considerar que nacemos centrados, pero con los años vamos perdiendo el contacto con el hara y nos sumergimos en el mundo de la razón, señala que “el niño crece

y experimenta, aprendiendo cosas, volcándose hacia las demandas exteriores, y no le enseñan a seguir en contacto consigo mismo”. En Occidente resulta más marcada esa pérdida de relación a nivel físico. “Cuesta encontrar, a partir de una cierta edad, niños que estén en su hara”, comenta.

La leibterapia trabaja contemplando “en todo momento a la persona como esa unidad que somos de cuerpo, mente y espíritu; no hay mente desenraizada, sino una conciencia corporizada”. Entre sus pilares, Laia menciona “la escucha profunda de la realidad del paciente y sus posibilidades, como una forma de estar ahí presente con el otro, que le permite encontrarse a sí mismo”, además “del trabajo de contacto corporal, cuando el terapeuta pone su mano en el paciente, con formas de testar”.

Otro concepto que la experta utiliza de su propia cosecha es el de maternizarse. “Hay mucho sufrimiento como resultado de una rigidez que proviene de una falta de

amor, de no encontrar brazos que acojan. Como adultos, no podemos esperar que una madre lo haga física o imaginariamente, pero podemos aprender a conectar con el arquetipo de la madre ideal, para acogernos a nosotros mismos y darnos eso que ha faltado en un momento dado”, subraya. Como resultado, se produce un cambio de actitud, de visión hacia sí mismo, porque conecta con una necesidad muy profunda. “La persona empieza a poner en marcha procesos para los que bastan muy pocas palabras. Acompañamos con palabras que crean imágenes”. En otras palabras, maternizarse significa “acogerse con total ternura, permitiendo caerse y levantarse para aprender que somos fuertes. No es la madre solamente blanda, sino la figura que facilita la recuperación de la fuerza interior”.

Como herramientas básicas de la leibterapia, Laia cita el diálogo terapéutico, además del silencio, “que muchas veces habla más que las palabras”, por lo cual “es mucho más impactante estar en silencio acogiendo al otro”. Y por supuesto los ejercicios con el hara y el trabajo de acompañar con un toque que trabaja con la respiración, con la atención, con la forma. No obstante, la meditación es esencial. Si, como ocurre alguna vez, hay personas que no les interesa, busca “algún medio para que comprendan que aunque no hagan meditación formal, sí es necesario utilizar recursos para tomar conciencia de uno mismo, de estar presente”.

Entre los ámbitos donde se puede practicar la leibterapia, Laia señala “la educación, porque el trabajo del centramiento en los niños resulta algo esencial. También en el campus social, con un trabajo muy profundo que empodera a las personas, que les permite vivir sus dificultades de otro modo encontrando caminos diferentes. En el mundo de la empresa se alcanza una forma de estar presentes y proactivos, atentos a cómo avanzar desde un centro sin perderse”. Ante el incremento en los índices de ansiedad y estrés en la población, resalta que “vivir en todas estas áreas desde un punto más central es fundamental; necesitamos un cambio social, general, que lleve mucho de ese **céntrate**”.

Laia aprovecha para lanzar otra sugerencia: “Déjate respirar. No se trata de hacer ejercicios respiratorios, tienes que soltar muchas crispaciones, estás haciendo demasiado cosas inconscientemente que te llevan a tener una respiración rígida, superflua. Debes dejar de hacer todo eso que está impidiendo que la respiración se haga en ti”.

Y concluye: “Los ejercicios de leibterapia y de hara nos permiten a un nivel personal pasar de tener a ser: yo no tengo un cuerpo, soy mi cuerpo. En ese ser mi cuerpo soy una persona completa”. tm

<http://www.presenciazen.com>

del 22 al 28 de Mayo 2017 en VALENCIA



13^a
EDICIÓN

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

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

TRES ANIMALES HABITAN EN TI

"El oso, el tigre y el dragón", fábula de Andrés Pascual y Ecequiel Barricart



Andrés Pascual.

No vamos a contar el cuento, pero la historia resulta ser sumamente original y bonita. "Es una fábula inspiracional, no hay sorpresas como en un thriller", dice Andrés Pascual, quien junto a Ecequiel Barricart escribió "El oso, el tigre y el dragón", editado por Urano. Estos dos amigos desde hace más de 25 años -con una relación como de hermanos a partir de un grupo de rock, uno de los tantos tránsitos compartidos por diferentes caminos de la creatividad- impulsaron la idea nacida de la experiencia laboral de Ecequiel (en su agencia de diseño de marca) y se propusieron hacer una obra al estilo de las grandes, como las de Esopo, o más modernas, como Juan Salvador Gaviota, El Principito o El Caballero de la Armadura Oxidada.

Esos tres animales, entre la realidad y el mito, "ante todo son un escáner del corazón, la mente y el alma -explica Andrés- con los cuales somos capaces de detectar qué va mal en nuestras vidas y cómo poner remedio" porque "lo que quiere

transmitir el libro es una herramienta para definir cada parte de la vida y corregir si es necesario".

El oso es el encargado de gestionar las emociones y gracias a él podemos redescubrir la capacidad de amar. Por su intervención nos damos cuenta de que somos seres únicos, "con grietas y virtudes, capaces de brillar más allá de ellas". Llegamos a amarnos a nosotros mismos, en primer lugar, lejos del egoísmo. Como el mismo autor expresa, "el oso nos abraza para transmitirnos su generosidad, aceptación y compasión".

Por su parte, el tigre "muestra sus garras para conseguir nuestras metas con un plan de acción en el mundo material", mientras que "el dragón nos eleva a lo más alto para divisar lo verdaderamente importante en nuestro propósito vital, más allá de las alegrías y tristezas, del mundo caótico de las emociones y acciones con las que bregamos en el día a día".

Andrés sostiene que "vivimos la realidad en que creemos, que soñamos... para nosotros estos tres animales están realmente vivos en nosotros y, desde el momento en

que te sumerges sin velos en la fábula de Gabriel (el protagonista de la historia), para ti también están vivos porque pasan a formar parte de tu realidad".

En uno de los pasajes de "El oso, el tigre y el dragón" aparece esta frase tan poética como contundente: "Puntada a puntada para tejer un buen porvenir". Andrés la traduce así: "La vida se da paso a paso. Es el secreto para conseguir cualquier meta vital: dar el primer paso ahora, que es el único momento que existe; el pasado y el futuro son una ficción, no podemos obviar la responsabilidad que tenemos de actuar en el ahora. Por eso decimos que la vida no es un derecho sino una obligación, y como sastres de nuestra propia vida tenemos la obligación de dar la primera puntada en este momento".

En otro párrafo se puede leer: "No hay que esperar que los astros se alineen, sino que tú tienes que alinearlos". En palabras del autor, y contradiciendo algunas creencias, "cuando sueñas con algo, el universo no con-fabula para que se creen las circunstancias precisas a tu alrededor, no,

¡quien confabula eres tú! Porque al perseguir un sueño, un objetivo, un propósito, y eres consciente de que andas tu propio camino, paradójicamente deja de importarte el conseguirlo, sabes que estás haciendo lo que tienes que hacer. Si no alcanzas algunas metas aparecen otras oportunidades con las que no contabas”.

Para ello hay que prever que “paradójicamente, la zona de confort no es confortable, sino apenas conocida” y “si no salimos de ella, se debe a que nos da miedo lo inexplorado. Sin embargo, al final te das cuenta de que al otro lado de la puerta no ocurre nada, sino que simplemente se abre un sinfín de posibilidades y nuestros miedos se disuelven”.

En cualquier caso, y ante el estigma que significa todavía cometer errores, “tenemos que tener claro quiénes somos y cuál es nuestro propósito vital, que está por encima de los objetivos diarios”, dice Andrés, para enfatizar: “Con estas dos certezas saludables, dos tesoros que

nadie puede arrebatar, el mundo real no podrá vencernos ya que nuestro tigre actuará libremente para seguir avanzando y sabremos que a continuación vendrá la cima”.

Ante un signo de los tiempos como es el consumo desmesurado, en el libro se advierte que “el deseo constante nos posiciona en la escasez, en la infelicidad”. “Esto no quiere decir que no tengamos que desear –aclara–, al fin y al cabo el hecho de forjarnos objetivos no es sólo material sino también emocional, lo que nos empuja a caminar. El error está en creer que necesitamos estas cosas, en convertirnos en esclavos de las cosas que conseguimos. Debemos contextualizar: valorar lo que tenemos, relativizar lo que no poseemos, y tomar conciencia de quiénes somos y la fortuna de estar vivos”.

Otra cuestión que plantea la modernidad es la esclavitud del tiempo. Al respecto, en la fábula se reflexiona que quien no está sometido a esta situación “tiene todo el tiempo

del mundo”. Andrés conoció en uno de sus viajes al jefe de una tribu hamer, grupo étnico africano que vive en el sur de Etiopía, quien le dijo: “Todos los blancos tenéis reloj, pero ninguno tiene tiempo”. Desde entonces no lleva nada en su muñeca. “Perder la concepción del tiempo material y psicológico, tal como lo hemos forjado, rompe todas las cadenas y nos convierte en seres libres, lo cual no significa que no necesitemos un calendario para felicitar a un familiar o amigo por su cumpleaños o llegar pronto para entregar un informe en el trabajo”.

Por último recordamos otra frase de “El oso...” para tener presente: “No hay nadie como tú”. Andrés afirma: “Somos únicos y al mismo tiempo, todos, la misma persona. Seres minúsculos en el espacio y tiempo, que albergamos la fuerza necesaria para brillar y alcanzar cualquier desafío”. tm

andrespascual.com



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



EMILIO CARRILLO EN VALENCIA

Vuelve el consagrado autor y conferencista para disertar sobre "Consciencia y felicidad". El sábado 27 de mayo, en el Hotel Senator




el 27 de mayo, de 18 a 21, en el Hotel Senator Parque Central, Valencia, Emilio Carrillo ofrecerá una conferencia sobre el tema "Consciencia y Felicidad". Para asistir, los interesados deben hacer una inscripción anticipada, imprescindible, a través de los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027. La aportación es de 10€.

Carrillo es economista, escritor (55 libros publicados y más de 600 artículos), conferenciante (en 22 países de los cinco continentes), experto internacional en Desarrollo Local por Naciones Unidas y técnico de la Administración General (como tal ocupa plaza de subdirector de Área en la Diputación de Sevilla), ha desplegado una amplia labor académica, política y de gestión en Desarrollo Económico y Territorial y Hacienda Pública, materias en las que ha publicado 34 libros, siendo profesor de diversas universidades es-

pañolas y extranjeras, vicecalde de Sevilla, vicepresidente de la Diputación hispalense y presidente de la Red de la Unión Iberoamericana de Municipalistas.

Compaginó siempre estas actividades con el interés por otros ámbitos temáticos. Pero fue a partir de una serie de experiencias vitales y conscienciales cuando su atención se centró prioritariamente en la filosofía, la historia, y, sobre todo, la espiritualidad, campos en los que ha impartido multitud de conferencias y talleres y en los que es autor de 19 libros, como "Los Códigos Ocultos" (2005), "Buscadores" (2009), "Amor: Vida y Consciencia" (2012), "Dios" (2013), "Sin mente, sin lenguaje, sin tiempo" (2015), "El Tránsito: vida más allá de la vida y experiencias cercanas a la muerte", y el reciente publicado "Consciencia", que presentará en Valencia.

Gestiona el blog El Cielo en la Tierra, emiliocarrillo-benito.blogspot.com.es 

El Emerger de Maitreya

Un nuevo mundo en ciernes



Las personas en todas partes están despertando y anhelan el cambio, convencidas de que un mundo mejor es posible. Esperado por las personas de todas las religiones y las que no profesan ninguna, Maitreya, el Instructor del Mundo, está aquí para inspirarnos a reconstruir nuestro mundo. Él dice: "Compartir y Justicia, Fraternidad y Libertad no son conceptos nuevos. Desde el principio de los tiempos la humanidad ha unido su aspiración con estas estrellas que llaman. Ahora, amigos Míos, anclémoslas en el mundo".

Millones de personas han oído este mensaje de esperanza y esperan con expectación la aparición pública de Maitreya y la transformación del mundo que esto implicará. Se acerca el momento en el que Maitreya pueda emerger y hablar directamente a los hombres. Aparecerá como un hombre entre los hombres, expresando en voz alta las necesidades y pensamientos de sus hermanos.

Conferencia audiovisual y Meditación de Transmisión en:

Salón de Actos del Instituto Luis Vives (frente a estación de tren).

Entrada por c./ San Pablo, 4

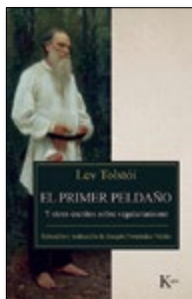
Viernes 19 Mayo – Entrada Libre

Apertura puertas: **18:30hs.** – Inicio: **19:00hs.**

Conferencia organizada por grupo de Meditación de Transmisión Valencia
Más información: www.share-es.org / Tel.: 96 382 2153 / **633748833**

www.share-es.org

TIEMPO LIBRE



El primer peldaño

Lev Tolstói

Kairós

Selección de textos, traducidos del ruso por Joaquín Fernández-Valdés y presentados por primera vez en lengua castellana, pretende dar a conocer este aspecto crucial de la vida de Tolstói, cuyas ideas inspiraron movimientos vegetarianos en todo el mundo. Incluye también escritos de sus hijos.



Comer, sentir... ¡vivir!

Jorge Pérez-Calvo

Grijalbo

Un trabajo revolucionario para entender la profunda y estrecha relación que hay entre el estado físico, el psíquico y el emocional, aprender cómo restablecer el equilibrio en nuestro cuerpo y mente, y convertir el sufrimiento en energía vital positiva a través de la alimentación.



Reimaginar la vida

Barbara Bradley Hagerty

Obelisco

Lo que se ha dado en llamar la "crisis de la mediana edad" no existe, es una ilusión, un mito. Aprende a cómo rediseñar el mapa de la edad madura y trazar un rumbo dinámico y asertivo enfocado en la comprensión de la salud, las relaciones sentimentales e incluso el futuro.



Acompañar en el duelo

J. González, M. Nevado

Desclee De Brouwer

Dirigido a todos los profesionales y cuidadores que acompañan a personas en procesos de duelo, tiene como objetivo dotar al lector de las herramientas necesarias para poder acompañar al doliente desde una perspectiva personal y profesional. Por esa razón está diseñado como un manual vivencial.



¡Activa tu GPS!

Julio Beviene

Urano

El impulso del alma es más fuerte que cualquier resistencia. Así es que si hay resistencia, es que el alma no está allí. Discernir dónde invertiremos nuestra energía es un paso imprescindible. Enciende, configura y usa tu GPS interior, que te mostrará el camino adecuado para llegar a donde quieres llegar.



Flores. Meditaciones guiadas

J. Zentner, M. Cabassa

Ediciones B

Libro para la meditación, estructurado en 15 capítulos desplegados en torno a 15 frases sobre la magia de las flores. Cada capítulo brinda al lector la propuesta de varias meditaciones: escritura, dibujo, pintura, rituales, acciones... con trabajos prácticos de autoconocimiento.

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

EMILIO CARRILLO EN VALENCIA.

El sábado 27 de mayo, a partir de las 18.30 hs., el consagrado autor y conferenciante Emilio Carrillo ofrecerá una conferencia sobre el tema "Consciencia y Felicidad". Imprescindible reserva al 652803027, info@tu-mismo.es

FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO.

Del 22 al 28 de mayo, en Valencia. Décimo tercera edición. Descubre el chamán que hay dentro de ti. Basada en los principios y prácticas comunes básicas que se encuentran en muchas culturas indígenas y que pueden ser empleados con éxito en un entorno no tribal, occidental y contemporáneo, utilizando sólo la frecuencia del tambor sin el uso de psicoactivos y únicamente para gente que esté dispuesta a crecer. Información y reservas: 615 856 360 - info@epopteia.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

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

YOGA & MINDFULNESS.

Jornada Zen en Masía San Agustín. Sábado 3 de junio, de 10 a 19 hs. Aportación, 40€. Info e inscripción: 635 856 228, Miriam, miriamlier@gmail.com

ESCUELA DE REIKI.

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

CURSOS EN SINTAGMA.

En mayo y junio se anuncian los siguientes cursos formativos en Escuela Sintagma: Vendaje Funcional y Neuromuscular, Puntos Gatillo + Punción Seca, Charnelas, Tuina y Dolor, Técnica Metamórfica, Martillo Neurológico, Terapia Cicatrizal. Info: 963 859 444, 601 144 044.

EMILIO CARRILLO

CONFERENCIA

Consciencia y Felicidad



27 de MAYO
18.30 hs.

Hotel Senator
Parque Central
Valencia

Aportación 10€

inscripción:
info@tu-mismo.es

organiza
tú mismo