

# tú mismo

tu-mismo.es

VALENCIA  
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 124

FEBRERO 2018



MIRAR DESDE  
EL ALMA

AYUDA IMPREVISTA,  
MISTERIOSA

CONECTANDO CON  
LA VIDA QUE SOMOS

## AGUSTÍN PÁNIKER

PROFUNDO CONOCEDOR DE LA INDIA, EL DIRECTOR DE LA EDITORIAL KAIRÓS DESMONTA ESTEREOTIPOS CULTURALES SOBRE AQUEL PAÍS Y SEÑALA LA TENDENCIA EN OCCIDENTE A VOLVER A LOS ORÍGENES DEL YOGA. DISERTARÁ EN EL INICIO DEL CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA



# esencial

Centro de Salud y Herbodietética

SUPLEMENTOS  
FLORES DE BACH  
OLIGOTERAPIA  
SALES DE SCHÜSSLER  
ACEITES ESENCIALES  
FITOTERAPIA  
ORTOMOLECULAR  
AYURVEDA  
ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA...  
TODO ELLO CON CONSEJO PROFESIONAL

Sesiones de QUIROMASAJE, ACUPUNTURA,  
MASAJE METAMÓRFICO y REFLEXOLOGÍA PODAL,  
FLORES DE BACH, NATUROPATÍA,  
SANACIÓN POR ARQUET POS... Con cita previa

Información en tienda o en nuestra web

TIENDA ONLINE

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

[www.dieteticaesencial.com](http://www.dieteticaesencial.com) - [info@dieteticaesencial.com](mailto:info@dieteticaesencial.com) - en Facebook [dieteticaesencial](https://www.facebook.com/dieteticaesencial)

# Fortalece tus defensas naturalmente




**Echinacina**  
ideal para  
evitar contagios.

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

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

Pídelos al 635 856 228

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

Swissnahrin  Calidad Suiza en productos naturales





# Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Christian Gilaberte  
Carla Iglesias  
Mar Tarazona  
Atit Dharma Das Jesús  
Bharat Negi  
Raquel Cabo  
Luz Monteagudo  
Ana Pérez  
Jenny Moix  
Davinia Llach

En Internet  
[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)  
Ginés S. Álvarez Lier

Redes sociales:  
Facebook:  
RevistaTuMismo  
Twitter: RevistaTuMismo  
Gadiel Álvarez Lier

Departamento  
Comercial  
Contacto: 963 366 228,  
652 803 027,  
[info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es)

Impresión  
Set i Set Gráficas

D.L. V-4834-2006

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



# Sumario #124

Febrero 2018



04  
CONECTANDO CON  
LA VIDA QUE SOMOS



16  
LOS ORÍGENES  
DEL YOGA



26  
EL CHAMÁN  
MANIFESTADOR



28  
VALENCIA, OTRA VEZ  
CAPITAL DEL YOGA

## bienestar

06 RESPUESTAS EN MOVIMIENTO.

08 VARAS DE SANACIÓN O PODER.

## soma

10 UN FLUIDO DE VIRTUDES CURATIVAS.  
1ª PARTE.

12 FLORES PARA LA ENERGÍA FEMENINA.

14 TRATAMIENTO AYURVÉDICO  
SHIRODHARA.

## interiores

20 LA AYUDA IMPREVISTA, MISTERIOSA.

22 MI MENTE SIN MÍ.

## redes

24 MIRAR DESDE EL ALMA.

30 tiempo libre

31 el escaparate

# CONECTANDO CON LA VIDA QUE SOMOS

*Naturaleza  
en el exterior,  
salud en el interior*

**Christian Gilaberte Sánchez**

Técnico superior en recursos naturales. Miembro docente en el Instituto Valenciano de Terapias Naturales



**e**l entorno que nos rodea y en el que desarrollamos nuestra actividad cotidiana es determinante a la hora de evaluar nuestra calidad de vida y, como factor principal de esta, nuestra salud. Así, contemplar al ser humano como un componente más de esta sopa de vida de la que formamos parte se torna imprescindible para alcanzar la plenitud y el bienestar a todos los niveles. No en vano, Hipócrates, considerado padre de la medicina moderna, ya afirmó que “antes de mirar el cuerpo, hay que mirar dónde vive”.

Desde este prisma, la naturaleza y sus espacios boscosos y campesinos tienen mucho que enseñarnos.

Cada día son más los estudios (\*) que relacionan distintos aspectos de la salud humana con la presencia o ausencia de espacios verdes en las cercanías de nuestras casas, pueblos y ciudades. Por norma general, cuanto más presencia de vida silvestre y vegetal exista en el interior o en las cercanías de nuestro hogar, nuestra calidad de vida relativa a la salud será más elevada, padeciendo una menor incidencia de múltiples trastornos y patologías.

Vivir cerca de un espacio natural alarga los años de vida, nos previene de sufrir trastornos coronarios, disminuye el riesgo de patologías respiratorias, mejora los dolores articulares, ayuda en casos de diabetes, regula la tensión arterial, fortalece el sistema inmunitario, reduce los niveles de cortisol, reduce la obesidad infantil, disminuye la ansiedad, mejora la depresión y nos ayuda a conciliar el sueño, entre otros muchos beneficios que dejo en el tintero por no convertir este artículo en una suerte de listado.

Vemos pues que debemos considerar a nuestro medio ambiente como un factor principal en el estado de nuestra salud, ya que vivimos en íntima relación con la vida que palpita fuera de nuestros cuerpos. Nuestro cuerpo es un instrumento de comunicación, y como tal es permeable al entorno y a sus características. Tanto es así que, por ejemplo, no son extraños los casos de enfermedad causados por geopatologías, singularidades

que, por ejemplo, no son extraños los casos de enfermedad causados por geopatologías, singularidades

energéticas de la corteza terrestre que influyen en nuestros cuerpos y mentes si permanecemos períodos prolongados de tiempo y de forma reiterada en ellas.

No obstante, sabiendo que nuestro cuerpo se comunica con el entorno y es capaz de modificar su estado en función del "idioma" que hable con él, podemos emplear numerosas prácticas y dinámicas que nos permiten tener una conversación muy saludable con nuestro medio ambiente y, como consecuencia, un estado de salud y felicidad en nuestro interior. Así pues, voy a pasar a resumir algunas que, a mi parecer, son altamente beneficiosas para nosotros:

- **Pasar tiempo en espacios verdes**, bien sean bosques o parques urbanos. Esta práctica, que podría compararse en algunos aspectos con los baños de bosque, estimula nuestra creatividad y concentración, nos ayuda a relajarnos, baja los niveles de ansiedad, estimula el pensamiento positivo y alivia dolores articulares, entre otros muchos beneficios. Consiste simplemente en frecuentar durante un mínimo de una hora espacios naturales con una actitud relajada, sin la intención de hacer ejercicio, sino paseándonos o sentándonos allí donde lo sintamos, fundiéndonos con el entorno, siendo conscientes de nuestra respiración y sin mirar el reloj ni dispositivos electrónicos. Se trata únicamente de estar en

presencia, permitiendo y aceptando nuestras emociones, soltando el control, tomando distancia de "nuestro mundo" por un tiempo.

- **Realizar sesiones de respiración consciente en bosques y espacios naturales.** Esta práctica es realmente beneficiosa para relajar la musculatura, oxigenar el organismo, fortalecer el sistema inmune e integrar emociones. Para realizarla sólo es necesario sentarnos con la espalda recta, relajarnos e inhalar y exhalar por la nariz de forma profunda y calmada, intentando llevar el aire a la zona inferior de nuestro abdomen para bajar el diafragma y expandir los pulmones y la zona intercostal. Es importante realizar el ejercicio de forma relajada y cómoda, sin forzar la entrada de aire ni su expulsión, y sin estar pasando frío ni calor.

- **Meditar con un árbol.** La meditación nos permite acceder a un espacio de consciencia desde el cual poder comunicarnos con el resto de seres vivos que nos rodean a nivel energético, por lo que meditar y visualizar con un árbol de nuestra elección es un gran método para sanar y procesar bloqueos comprendidos en este nivel y en el mundo emocional. Para realizarlo, sólo tenemos que visitar un bosque o un parque y, mientras caminamos y observamos los árboles, identificar en nuestro interior cuál de ellos nos atrae más o nos llama más la atención. Hecho esto, nos acercamos al árbol, apoyamos una o las

dos palmas de nuestras manos en su tronco y nos presentamos, diciéndole nuestro nombre y nuestro propósito allí (esto podemos realizarlo mentalmente si así nos sentimos más cómodos). Seguidamente nos sentamos a los pies del árbol con la espalda recta, si queremos la apoyamos en su tronco, nos relajamos y respiramos profunda y sosegadamente durante unos minutos hasta alcanzar un estado interno relativamente sereno. A continuación, imaginamos y sentimos que un canal de luz situado a lo largo de nuestra columna y que nos recorre desde el sacro hasta la coronilla se activa, y que esa energía fluye por nosotros. Entonces, las raíces, el tronco y las ramas del árbol también se iluminan, y nuestro canal central se funde con el canal central del árbol. En ese momento podemos tomar energía de la Tierra y el Cielo a través del árbol, o bien soltar nuestras cargas a la Tierra para que sean transmutadas.

Estas prácticas nos permiten realizar una comunicación consciente con el entorno tanto a nivel bioquímico como energético, conectándonos a la vida que somos y a lo trascendente de la naturaleza humana.

(\*) Estudios científicos en: [www.natureandforesttherapy.org/the-science.html](http://www.natureandforesttherapy.org/the-science.html) tm

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



ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

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

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

# RESPUESTAS EN MOVIMIENTO

*Aprende a usar tu péndulo personal*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



Desde la antigüedad el hombre ha utilizado el péndulo para diversos fines como la búsqueda de agua y metales. A través de los siglos surgieron expertos en este arte, lo que dio origen a la radiestesia. Hoy en día, los péndulos se utilizan cada vez más en terapias alternativas como eficaces instrumentos. En el mercado los podemos encontrar en diversas formas y hechos de materiales como el cuarzo, el más frecuente, como el cuarzo rosa, el cuarzo transparente y la amatista.

En cualquier caso, lo importante es que el péndulo tenga peso, que esté sujeto por una cadena o hilo y que, sobre todo, seamos conscientes de que el péndulo lo movemos nosotros.

Si adquirimos un péndulo de piedra, es aconsejable dejarlo toda la noche en sal seca (nunca en agua)

para limpiarlo energéticamente. Luego buscaremos una caja pequeña o bolsa de tela oscura para guardarlo. El péndulo sólo debe ser sacado en el momento que lo vayamos a utilizar, exclusivamente para uso personal, y guardarlo después de ser manejado.

Existen muchas formas de aprender a usar un péndulo. Primeramente, hay que identificar el "sí" y el "no" que indique en cada consulta (cada péndulo posee un código diferente). Jamás podemos afirmar que el movimiento circular o en línea recta tiene un significado concreto. Hay que preguntar, descubrir y confirmar cada movimiento.

## **Ejercicio práctico**

Sentado en una postura cómoda, sujeta el péndulo por su cadena con la mano derecha, dejando deba-



jo la palma de la mano izquierda hacia arriba. Pregunta tu nombre y apellidos incluidos, y espera el resultado. Una vez que el movimiento sea definido, claro, apunta la respuesta. Ya está establecido cómo contestará sí.

El siguiente paso es observar su movimiento cuando vuelvas a preguntar, pero diciendo (inventando) otro nombre y apellidos diferentes a los tuyos. Normalmente el movimiento será distinto, así podrás identificar la respuesta "no".

Los movimientos más frecuentes son círculos en el sentido de las agujas del reloj o en contra, en línea recta (adelante-atrás, izquierda-derecha).

El manejo del péndulo necesita práctica y lo más fácil es comprobar los movimientos con preguntas que sepas las respuestas. Es importante que al formular la

pregunta ésta sea clara, directa y respondida con un sí o un no. Por ejemplo, ¿vivo en tal calle?, ¿tengo X años? Otro modo es establecer un soporte con las palabras "sí" y "no", por ejemplo en un folio de papel, doblándolo por la mitad, en una cara escribir "sí" y en la otra "no", y preguntar con el péndulo situado en el centro de la hoja.

Muchas personas utilizan el péndulo para testear los chakras en el cuerpo, observando la intensidad

del movimiento a unos 20 centímetros del cuerpo. Si hacemos la prueba, veremos que cada vez las oscilaciones se armonizan entre sí.

Cuanto más pasamos el péndulo por los chakras, más igualada la fuerza del movimiento, y poco a poco irán coincidiendo las formas según se equilibren los chakras.

Seguiremos contestando vuestras dudas en el correo electrónico [carlaisanf42@gmail.com](mailto:carlaisanf42@gmail.com) <sup>tm</sup>

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



Osteopraxia  
Acupuntura cosmética  
Tuina  
Métodos tradicionales chinos (MTC)  
Reiki  
Tapping  
Masajes

C/ Xàtiva, 14 (junto a la Estación del Norte)  
Valencia  
Tel. 652 97 66 32

# Diseñamos tus ideas con las piedras



NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

GUILLÉN DE CASTRO ESQUINA JESÚS  
(FRENTE A HACIENDA)

SOMOS IMPORTADORES  
DIRECTOS DE MINERALES



Ventas  
al por mayor  
601 374 876

SÍGUENOS  
EN   
AQUA AURA

# VARAS DE SANACIÓN O DE PODER

*Sabiduría  
universal*



## Atit Dharma Das Jesús

**a** través de la sabiduría que muchas civilizaciones desarrollaron en la tierra acerca de la combinación de diferentes minerales, cuarzos y otros elementos presentes en la naturaleza, se crearon lo que se llama las varas de sanación o de poder. También en el mundo de la Energía Universal y luego el Reiki son conocidas como bistrú ener-

gético, aunque éste solo tenía dos cuarzos y el cuerpo de cobre.

Fue difícil en su día recopilar información sobre ellas y sus orígenes son aún muy confusos. Unos piensan que vienen de la Atlántida (algo que realmente no se podrá comprobar jamás), otros que sólo los reyes tenían unas a modo de cetros especialmente contruidos para ellos por druidas o alquimistas de la corte, o que eran regalos de los dioses

mayas..., etcétera.

Los únicos datos fiables son unas varas muy similares a las conocidas, con la punta de cuarzo, el cuerpo de madera de ébano con incrustaciones de gemas preciosas y la parte de arriba con alguna figura de oro representando algún dios egipcio, que se encontraron en sarcófagos.

Más tarde, ya en la civilización maya encontramos algunas de estas piezas elaboradas también



con cuarzos, madera, plumas, arcilla y otros adornos. Más conocidas son las provenientes de Nepal y Asia, también con alguna resina, plata y cobre, siendo en todos los casos posibles herramientas o amuletos para aumentar el poder de las personas que las poseían.

Hoy en día es difícil encontrar a personas que hagan este tipo de varas desde el lugar de meditación, sabiduría e intención adecuadas, no obstante seguirán siendo piezas únicas.

¿Qué podemos aprender de cualquiera de estas piezas? Pues al igual que sucede con las demás gemas y piedras, depende de cómo las tratemos y utilicemos, así será el beneficio que obtenemos. Si aprendemos realmente a ponernos en contacto con la vibración que cada una de ellas tiene, sin dejarnos llevar por toda la información de lo que sabemos sobre los cuarzos, las gemas, las piedras preciosas, los metales y demás materiales que los forman, sólo entonces podremos usar esa combinación que tenemos entre las manos. Sacarles el mayor partido a la hora de la sanación, de la meditación, de la proyección, como también para todo aquello que queramos utilizarlas.

El funcionamiento de estas varas de sanación o poder es sencillo de entender, sabiendo que los cuarzos son grandes receptores y potenciadores de ondas empleados en innumerables elementos como relojes, instrumentos espaciales, etcétera. También con el conocimiento de lo que es la conductividad de los metales, plata, cobre; de cómo los vórtices atraen la energía en su punta, y sabiendo el poder que tenemos para concentrarnos en algo y que cuando lo hacemos nuestro cerebro emite

unas ondas. Podemos imaginar cómo estas ondas que emitimos son captadas y potenciadas en la parte superior (bola de cuarzo u otra gema), cómo el cobre la plata u otro metal hace de conductor hasta la punta o vórtice (generalmente cuarzos, también otras gemas) por donde se focalizan o concentran esas ondas ya potenciadas, a modo de láser de luz o similar, lo que nos permite aumentar el poder de la intención y ayudarnos a desarrollar nuestro trabajo.

Esto, tan sencillo en apariencia, más que comprenderlo hay que experimentarlo por uno mismo. Si tienes en tus manos en estos momentos una de estas piezas o estás interesado en una de ellas y quieres sacarle el máximo beneficio, puedes empezar meditando con ella, llevándola contigo el

máximo tiempo posible junto a ti, dejarla cerca de donde duermes, observarla detenidamente y apuntar cualquier cambio de tonalidad, pequeñas fisuras, o diferentes sensaciones al cogerla. Todo ello te ayudará a ponerte aún más en sintonía con la vibración particular de tu vara y así permitir que esas ondas emitidas por ambos se vayan armonizando y ayuden a tu particular proceso, cualquiera que éste sea. <sup>tm</sup>

*Si además quieres saber otras muchas utilidades de cómo se utilizan a nivel energético estas varas de sanación o de poder, te invitamos a participar en el próximo taller que se impartirá en ALATEL el 17 y 18 de febrero. Más información y reservas: 649 104 786 - [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)*

**TÉCNICAS NATURALES Y EVOLUTIVAS**

**Sesiones Individuales**

Síntesis Energética, Kinesiología, Biomagnetismo  
Masaje Integral, Constelación Familiar Individual  
Integración Emocional, Técnicas Psicoenergéticas  
Regresión con Anatheoresis y el método de Bryan Wells  
Homeopatía, Fitoterapia, Esencias Florales  
Test de Intolerancias Alimentarias

**Próximos talleres**

Constelaciones Familiares ..... 10 de febrero  
Taller de Varas de Sanación ..... 17 y 18 febrero

C/Alcudia de Crespins, 12 - 33 Valencia - [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com)

**alatel**  Olga Lava Mares 679 320 928  
Atit Dharma Das 649 104 786

# UN FLUIDO DE VIRTUDES CURATIVAS

## *Propiedades de la saliva. Primera parte*

**Mar Tarazona Beltrán**  
Colegiado Nº 1794



**S**i observamos la naturaleza, vemos que casi todos los animales que tiene lengua, la usan para aliviar el dolor y curar las heridas. Si el simple hecho de que los animales usen su saliva a diario no te parece suficiente argumento, a continuación te contamos algunos datos interesantes.

El doctor Niegel Benjamin afirma que lamerse las heridas es tan beneficioso para las personas como para los animales, tras realizar un estudio en el que descubrió que una de las sustancias más poderosas de la saliva es el nitrito. Este elemento se descompone en óxido nítrico, con un efecto antibacteriano que protege de cortes, heridas, rasguños o quemaduras.

En 2006, científicos del Instituto Pasteur descubrieron el **poder analgésico** de la opiorfina, sustancia presente en la saliva con una capacidad analgésica 6 veces superior a la morfina.

En la Universidad de Ámsterdam descubrieron las llamadas histatinas, proteínas de la saliva con un extraordinario poder para activar la migración de las células

epiteliales y facilitar una rápida **cicatrización** de la piel.

En la Universidad de Florida, se descubrió una proteína en saliva llamada "factor de crecimiento nervioso", que produce cicatrizaciones en la piel el doble de rápido que sin ella.

Otro ejemplo que se atribuye al poder de la saliva en la boca es que las heridas de la boca cicatrizan 6 veces más rápido que las heridas producidas en otras partes del cuerpo y, además, no quedan cicatrices.

En general, podemos decir que la saliva tiene un gran poder analgésico, cicatrizante, antibacteriano, coagulante y acelerador de la regeneración celular. Las aplicaciones más comunes son en heridas, quemaduras, picaduras y afecciones de la piel.

Sin embargo, otros profesionales defienden que la saliva puede ayudar en otro tipo de trastornos como dolores musculares, calambres, reuma, artritis, esguinces. También en forúnculos, verrugas, llagas, dolor de garganta, acidez, afonía, salud de los ojos, narices...

La saliva es fácil de producir y usarla. Hay que tener en cuenta que la mejor saliva es la de primera hora de la

mañana sin lavar los dientes. Hay que aplicar bastante cantidad y no lavar la zona durante unas cuantas horas. La mejor saliva es la de las mujeres embarazadas y la de los bebés sin dientes.

La saliva es un líquido incoloro, inodoro, insípido y un poco espumoso que está constituido básicamente de agua y cumple muchas funciones dentro de la cavidad oral. Está segregada por las glándulas salivares de la boca, que se encuentran por todas las regiones bucales excepto en la encía y en la porción anterior del paladar duro. Las hay mayores y menores, existen tres pares de las mayores (las parótidas, sublinguales y submaxilares) y más de 600 de las menores repartidas por la mucosa oral.

El líquido está compuesto por componentes orgánicos e inorgánicos. Los primeros son las glucoproteínas, las enzimas y las inmunoglobulinas, mientras que entre los componentes inorgánicos están el bicarbonato y fosfato, que se encargan de neutralizar los ácidos que provocan la caries.

La saliva junto con la secreción gingival o las partículas de alimentos conforman el fluido oral, que ayuda a la creación del bolo alimenticio y a la protección de las estructuras orales.

Lo normal es que una persona adulta segregue entre 1,5 y 2 litros de saliva al día, en su mayor parte durante el día y como respuesta al hambre, deseo sexual o el estrés.

A diferencia de lo que muchos creen, la producción de la saliva no varía en función de la edad (excepto en el caso de la menopausia), pero sí que tiene que ver con diferentes factores: más temperatura, menos salivación; más ansiedad y estrés, menos salivación; ciertos medicamentos como antihistamínicos, antidepresivos, antiasmáticos o antihipertensivos influyen disminuyendo la producción de saliva, y la radioterapia de cabeza y cuello provoca hiposalivación irreversible, dependiendo de la destrucción del parénquima glandular; malos hábitos como una dieta poco equilibrada, el consumo de alcohol o el tabaquismo también influyen en una menor salivación.

Durante la noche la producción de saliva se reduce debido a la menor utilización de la boca, por lo que su capacidad protectora también disminuye. *Debido a ello es tan importante el hecho de cepillarse los dientes antes de ir a dormir.*

La xerostomía es una patología en la que hay una disminución de la producción de saliva. Se incrementa el riesgo de padecer caries, la mucosa se irrita con mayor facilidad, hay dificultad para tragar alimentos, halitosis y aumenta la posibilidad de infecciones por hongos.

Por todos estos motivos, la saliva es clave para nuestra salud bucodental, un **"remedio" barato y accesible.** <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)



# FLORES PARA LA ENERGÍA FEMENINA

*Esencias  
Larimar,  
creadas para  
un sustancial  
momento  
evolutivo*



Raquel Cabo

Estas esencias, nacidas de una unión entre el agua y la flor, vienen en un momento donde es necesaria restaurar la energía femenina del planeta. El agua es un elemento potencialmente femenino, el mar donde se genera la vida, y los ríos y lagos donde la vida se hace presente. La flor es la sublimación del reino vegetal, representa el alma de un reino que tiene mucha simpatía y afabilidad con el género humano.

Estas flores nacen de una comunión con el alma de la flor y el alma del agua, sintonizadas en un estado meditativo y de sintonización crística. Esta comunicación nace después de mucho tiempo dedicándome a las flores como terapeuta y de un largo proceso per-

sonal de crecimiento interior y comunicación con los elementos de la naturaleza, ángeles de las plantas, de los lugares y seres ascendidos.

Las esencias Larimar son esencias envasadas en aguas limpias y cristalinas con agua de mar, y han sido analizadas y valoradas con aparatos de radiónica para confirmar su nivel de energía de luz o bovis.

Lo que más me sorprende de estas flores es la continua evolución de las mismas, como si el espíritu que las asiste tuviera vida, y se adaptara a quien las toma, sacando lo mejor de cada persona y acompañándola en su proceso de sanación.

Las Esencias Florales Larimar están elaboradas para que podáis comunicar y sanar vuestras emociones a través de un sistema inocuo y que devuelve a su cen-



tro el alma y el cuerpo, tal como empezó haciendo mucho tiempo atrás el doctor Edward Bach.

Son preparados vibracionales que se extraen de la flor por método de meditación con cristales y agua. Cuando empecé a sintonizar con la energía de las plantas, pedí a mi ser interior que en meditación me comunicara un sistema inocuo, que no supusiera arrancar la planta de la tierra.

Cada flor tiene una característica que impregna el preparado, siendo entonces, muy eficaz como método de sanación vibracional. Cada una de las características de esa flor a nivel vibracional resulta de una conversación interior entre el sintonizador de la flor y la energía sutil de la planta. Es decir, una sintonía con el deva, o alma de la flor, que susurra la eficacia y su utilidad, sobre todo su aplicación en el cuerpo emocional de las personas. Otros sintonizadores conectan con la flor a través de la signatura, es decir, la forma, color, posición y función en relación con su entorno, le indican como si fuera una firma, para qué se utiliza y



qué emoción trabaja en sanación.

El creador de la terapia de Flores de Bach y primer sintonizador floral fue el Dr. Bach, que bebe de las fuentes de la homeopatía y de la alquimia, cuyo máximo exponente es Paracelso.

Cuando sintonicé las flores no pensaba en el agua más que como mediadora en la información entre la energía y su transporte al envase. Sin embargo, cada vez que accedía a un lugar mágico, en busca del lugar donde el deva era activo, y conectaba allí no solo con el tipo de plantas, sino incluso con la flor específica que reclamaba mi atención, algo más reclamó mi

atención, y fue el agua que rodeaba esos lugares. Pronto sentí que esa agua llevaba una información importante y necesaria y que, procesada de forma oportuna, podría convertirse en un nuevo remedio para trabajar la energía femenina, base por otra parte de la evolución del planeta en su proceso de ascensión.

Muchas de estas esencias florales han sido conectadas en el Parque Nacional de Cabañeros y en los Montes de Toledo, otras en la franja mediterránea. [tm](http://tm)

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



## Esencias Florales Larimar

LA EVOLUCIÓN VIBRACIONAL DE LAS FLORES DE BACH



Si eres **TERAPEUTA** de  
terapias alternativas

**ESTO TE INTERESA...**

**Curso GRATUITO**  
**Esencias LARIMAR en Valencia**

**Apúntate al 606 106 876**

# TRATAMIENTO AYURVÉDICO SHIRODHARA

*Sus beneficios  
y para qué  
casos está  
recomendado*



**Dr. Bharat Negi**

Médico Ayurveda - India

**e**l tratamiento ayurveda por excelencia es el llamado Shirodhara. "Shiro" significa cabeza y "dhara", fluir, en este caso de un líquido en la frente, donde se ubica el sexto chakra, que se conoce como *tercer ojo*. Para su realización se coloca una almohada con el fin de acomodar correctamente el cuello. A continuación se deja caer aceite tibio continua e ininterrumpidamente mientras el terapeuta masajea la cabeza en forma suave.

Al situarse en la cabeza el centro de todo el sistema nervioso, cualquier tipo de tratamiento que se aplique en ella redundará en beneficio de todos los

doshas (biotipos) y en general en todo el cuerpo.

## **Efectos benéficos**

Entre dichos beneficios podemos citar algunos, como los que a continuación citamos:

- Previene la caída del cabello, fortaleciendo las raíces y haciendo que el pelo crezca suave y brillante.
- Fortalece los huesos del cráneo y la complexión facial.
- Aumenta la sensibilidad en los órganos sensoriales (vista, oído, olfato y gusto).
- Corrige los trastornos del sueño (insomnio).

- Calma el sistema nervioso (estrés, ansiedad).

## Indicaciones

El shirodhara está indicado para:

- Dolores de cabeza y migrañas debido a diferentes causas (cefaleas multicausales).
- Tratamiento de la sequedad del cuero cabelludo (picores provocados por un desequilibrio de Vata).
- Hipertensión arterial.
- Trastornos sexuales de origen psicológico.
- Desórdenes del nervio óptico.
- Parestesias en las extremidades (dormidas o con sensación de hormigueo).

Específicamente, shirodhara actúa sobre las glándulas pineal, pituitaria e hipotálamo, encargadas de organizar y regular las secreciones hormonales. Estas secreciones afectan los procesos fisiológicos como la digestión, respiración, excreción, entre otros, como también los estados anímicos y emocionales.

Su aplicación provoca un estado profundo de relajación tal que las ondas cerebrales registradas asemejan a las del estado de sueño profundo, pero estando consciente. De esta forma el cuerpo empieza a producir endorfinas y a optimizar en el organismo el sistema de defensas.

Esta terapia es recomendada especialmente para personas que requieren un grado alto de concentración y rendimiento a nivel intelectual. tm



ત્રેન્ટ્રો અયુરવેદા  
ભારત નેગી બ્યુ બહારત નેગી

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

Consulta Ayurvédica  
 Dieta Ayurvédica  
 Especialista Panchakarma (desintoxicación)  
 Nutrición, Masaje, Shirodhara, Yoga  
 Formación de Profesores de Yoga  
 Cursos de cocina ayurveda  
 Viaje espiritual a la India

C/ Salamanca 12, L'Elia - Valencia  
 También consultas en Alemania, Andorra,  
 Barcelona, Córdoba, Madrid,  
 Palma de Mallorca,  
 Santiago de Compostela,  
 Valencia

Tel. 962 324 478 - 600 720 357  
 info@ayurvedaslifestyle.com  
 Facebook: Ayurveda Lifestyle By Bharat Negi  
 www.ayurvedabybharatnegi.com

[info@ayurvedaslifestyle.com](mailto:info@ayurvedaslifestyle.com)  
 Facebook: Ayurveda Lifestyle By  
 Bharat Negi  
[ayurvedabybharatnegi.com](http://ayurvedabybharatnegi.com)

# LOS ORÍGENES DEL YOGA

*En Occidente hay una tendencia de regresar a las fuentes donde nació la antigua disciplina india que sistematizó Patáñjali. Así lo afirma Agustín Pániker, reconocido editor que desmonta los estereotipos sobre una cultura idealizada. Este año diserta en el Congreso Mediterráneo de Yoga, en Valencia*

## **-Parece ser que el origen de los humanos está en India, y no en algún lugar de África, Agustín.**

-No venimos de India, aunque yo seguramente un poco (risas)... Aquella era una idea y parte del XX, de que el origen de todo estaba en India y que el sánscrito era la madre de todas las lenguas. Hoy ya no lo vemos así. India, como cualquier espacio cultural, ha ido evolucionando. Lo que sí es cierto es que ha mantenido una continuidad de su civilización durante por lo menos cinco o seis mil años, en lo sociocultural, espiritual y religioso. Eso nos da esta sensación de que la India retiene algo muy primigenio, como sucede con China. Actualmente podemos ver allí rituales de 5 mil años de antigüedad, algunos muy sofisticados. Es como si estuviéramos asistiendo a rituales de los faraones de Egipto. Esta asombrosa continuidad nos da la sensación de que ahí está el origen.

## **-¿Hay cierta idea romántica sobre India en Occidente?**

-Sí. Cualquier espacio social y cultural de peso está sujeto inevitablemente a una serie de estereotipos o clichés porque todos necesitamos ese tipo de patrones para comunicarnos. Los que se han colgado sobre

India son básicamente tres muy resilientes y siguen vigentes. Uno es el de la India exótica que venden las agencias de viaje. Es un espacio atractivo, con palacios de marajás, el Taj Mahal, tigres de Bengala, incienso, templos en la jungla, rubies... Cristóbal Colón quería ir a esa India exótica, repleta de riquezas, como las especias, pero se equivocó y cambió el mundo. Otro cliché es la India idealizada en lo espiritual. Pareciera que todos los indios hacen yoga, que todos son muy sabios, van levitando por la calle y están más allá del tiempo. Estas generalizaciones no son gratuitas, pero sí una gran simplificación. Naturalmente, eso no quita que hayan existido unas grandes tradiciones de sabiduría, y podemos aprender todavía mucho de ellas precisamente porque las han mantenido durante siglos. Y un tercer cliché, más periodístico y negativo, es la India de la catástrofe, de los grandes desastres, terremotos, accidentes, superpoblada, la India de la pobreza, de la injusticia social, de las castas, las mujeres, que, si bien tampoco es gratuito, sí resulta reduccionista.

**-En tu libro "La sociedad de castas" desarrollas un trabajo sociológico, antropológico, sin antecedentes,**



# NES GA



*"Patañjali habla básicamente de meditar", dice Agustín.*

**Aurelio Álvarez Cortez**

## sobre un tema que te ha servido para presentar una vez más a la India.

-Un tema con mala prensa en Occidente por desconocimiento, en el que se proyectan sobre India problemáticas occidentales. En el libro trato de no enjuiciar, pero puedo ser crítico. Extremadamente compleja, esta cuestión de las castas se sostiene en dos pilares, uno razonablemente sabio y otro más negativo. El primero es el Principio de la Diferencia. En India, que las personas sean diferentes es una máxima muy apreciada. Cada grupo se autorregula con sus propias leyes, costumbres, rituales... cada una de las cinco mil castas es virtualmente un grupo étnico, con sus costumbres, mitos, templos, formas de vestir, dialectos, dioses... Por eso la India es una buena tierra de acogida para grupos perseguidos como los judíos, cristianos nestorianos, ahora los budistas tibetanos, los zoroastrianos que vinieron de Persia (los parsis), porque se constituyen como otra casta, con sus peculiaridades, y eso es bienvenido. Esto explica por qué ningún indio quiere renunciar a su casta. Es uno de los marcadores de su identidad.

**-Has explicado el pilar positivo, ¿cuál es el negativo?**

## Quién es

Director de Editorial Kairós, especializada en la divulgación del pensamiento y las tradiciones de Oriente, la psicología profunda o la ciencia, Agustín Pániker es autor de media docena de libros, en su mayor parte relacionados con la India ("El jainismo", "Índika", "Los sikhs", "El sueño de Shitala" o "La sociedad de castas"). Es profesor en distintos másters universitarios acerca de religiones de la India (Universitat de Girona, Universidad Pablo Olavide de Sevilla). Y preside la Fundación Ramuni Paniker Trust, enfocada en fomentar la educación entre los niños y niñas desfavorecidos del Sur de la India. Disertante en el acto inaugural del Congreso Mediterráneo de Yoga, en Valencia, junto a Vicente Merlo, sobre el tema "El Yoga. De Patáñjali al Hatha Yoga".

-Es el denominado Principio de la Jerarquía, que en Occidente repele bastante. Yo lo crítico, pero siempre con empatía. Por resumirlo: el precio que pagan los

indios para mantener su hecho diferencial es la jerarquía. Ciertamente, la jerarquía es más ambigua de lo que parece, sobre todo en el superpoblado mundo de las castas intermedias. Ahí no existe un gran problema. Sí lo hay con los que quedan abajo, los intocables, que hoy se llaman dalits, o adivasis, que es la población tribal. Entre ambos colectivos forman un 25 % de la población total, es decir más de 300 millones. Históricamente estos colectivos han estado marginados, excluidos, pisoteados, por dos grandes factores: uno religioso, ritual, la ideología brahmánica, que los considera impuros, y el otro, más prosaico, común a la clase social, que es el hecho de quien tiene poder social somete a los que no lo tienen. Muchos peones, labriegos, quedan catalogados bajo la etiqueta de la intocabilidad. Esos dos lenguajes se retroalimentan mutuamente.

**-Tú afirmas que en los últimos 50 años la India hace muchos esfuerzos por corregir esta situación que acaba de mencionar.**

-Se ayuda a estos colectivos con discriminación positiva en una serie de aspectos, como la educación, en el funcionariado público, y a través de una serie de medidas, con lo cual las cosas están mejorando. En la India urbana mucha gente puede llegar a decir que el problema está superado, pero eso no es cierto. En la ciudad todo se relaja más, pero en la India profunda, aún con muchos prejuicios, el tema sigue muy vigente.

**-Pones el caso gitano como ejemplo del prejuicio en Occidente.**

-Sí, el pueblo gitano recibe el mismo prejuicio en Europa que el indio de casta alta tiene sobre el de casta baja o intocable; le dice que es sucio, roba, miente, que es mejor que viva separado, etcétera. Por lo tanto, el Occidente muy igualitarista ha generado su propia forma de intocabilidad. Si bien no está tan bien sistematizada ni tiene el aval religioso que posee la intocabilidad en India, nos sirve para entender el tema. Aunque las medidas jurídicas y políticas tomadas para superarlo son buenas, ha de pasar mucho tiempo para que los indios cambien su mente.

**-Personalidades como Gandhi o Vivekananda, en situaciones particulares, tampoco se han comportado de forma modélica según la visión occidental.**

-Eso lo abordo más en otro libro, de 2006, que se llama "Índika", donde desmonto clichés, ideas apriorísticas que tenemos, a modo de terapia (risas). Cuando hablo de Gandhi respecto a las castas, emergen todas sus ambigüedades, su complejidad. Aquí se le tiene como el campeón en la lucha por los desfavore-

cidos, pero tú pregunta a uno de esos 300 millones de intocables y probablemente no te ponga buena cara. De hecho, el doctor B.R. Ambedkar, gran adversario de Gandhi, un intocable, muy poco conocido fuera de la India, también con sus luces y sombras, hoy tiene más estatuas en el país que aquél.

**-¿Quién fue Patáñjali?**

-Como muchas figuras de la India antigua, está envuelto en el mito, la leyenda... No sabemos nada de él. En realidad, los indios son el pueblo con menos consciencia historiográfica que se conoce, al contrario de chinos y árabes, que lo anotaban todo. Hay un arco de 500 años para situarlo, algunos dicen que en el siglo II antes de Cristo y otros en el tercero después de Cristo. A veces se lo confunde con un gramático que también tiene el mismo nombre, algo muy dado en la India. De todos modos, parece que hubo un tal Patáñjali hace dos mil años que recogió unas enseñanzas muy antiguas y las sistematizó. Enseñanzas espirituales, filosóficas y, ante todo, prácticas. En la India la filosofía es eminentemente práctica, no son especulaciones. Las hay pero la finalidad es liberadora. Como dicen muchos sutras, si una verdad no nos libera del sufrimiento, la ignorancia y el dolor, no vale la pena entonces profundizar en ella. Buda, un gran pragmático, afirmaba lo mismo. Patáñjali sintetiza esos conocimientos que le llegan por distintos linajes, tradiciones y maestros, y transmite sus famosos Yoga Sutras, los 190 aforismos del yoga, breves y escuetos para ser memorizados y transmitidos fácilmente. Es un filósofo que trata de sistematizar esa tradición que recibe.

**-¿Cómo es el yoga de Patáñjali?**

-Antes de Patáñjali había una tradición yóguica. Buda, que es del 500 a.C., está muy próximo a esas prácticas, que él mismo va a aprender con maestros yoguis. El Buda es otro que aporta a ese caudal de enseñanzas en la antigüedad. En sus Yoga Sutras, Patáñjali utiliza toda la terminología budista, la terminología escolástica y exegética propia de los monjes budistas. El yoga tiene su origen en una serie de ideas, prácticas y visiones de la antigua India que luego cristalizarán en el budismo, el Samkhya, el jainismo o el yoga clásico de Patáñjali. Significativamente, lo que más resalta cuando uno lee los sutras es que Patáñjali habla básicamente de meditar. Solamente en uno de los sutras habla de postura, y dice: "... Póngase en una postura en que se encuentre cómodo". En aquellos tiempos el objetivo del yoga es detener las turbulencias de la mente, como práctica meditativa, introspectiva. Le da mucha importancia a la respiración y

otros aspectos, pero no es nada hatha yóguico.

**-Hay quienes afirman que el hatha yoga, físico, es la forma más primigenia y original.**

-Es muy discutible. Patánjali dice que el objetivo del yoga es el samadhi, la contemplación o ataraxia. También otorga mucha importancia a la parte ética, los yamas y niyamas, y en cambio los asanas son secundarios. Siglos después, Vyása, su primer gran comentarista, habla de once posturas, aunque todavía el yoga sigue muy próximo al budismo, y es principalmente meditativo.

**-¿Cuándo cambia esa tendencia?**

-A partir del siglo XI, en la Edad Media, con los movimientos tántricos, hay una revalorización del cuerpo, de las energías corporales, la kundalini, y de la naturaleza, la mujer. Surge un movimiento muy interesante que genéricamente llamamos tantrismo que impregna todas las tradiciones de la India, incluso el budismo, el hinduismo y el jainismo. Es como una moda espiritual, durante siglos, y eso hace que el cuerpo, que hasta el año mil no había sido muy valorado por las tradiciones espirituales, se convierta en el templo en el cual el yogui realiza todas sus meditaciones y su introspección. El cuerpo pasa a ser divino, y ahí las cuestiones de postura y respiración empiezan a tomar una centralidad que antes no tenían. Y saltando en el tiempo, en el siglo XIX, en el encuentro colonial con Occidente estas tradiciones de yogas energéticos y más físicos se cruzan con tradiciones británicas de culto del cuerpo, sobre todo con la gimnasia sueca. El yoga le debe, más de lo que a algunos les gustaría reconocer, a las tradiciones gimnásticas y de educación física europeas.

**-De ese encuentro con lo occidental, ¿qué emerge?**

-El yoga se "asaniza", ya no se presenta como algo espiritual y meditativo, que los británicos mirarían con desdén, sino que en la asimetría colonial lo presentan como ciencia. Por lo tanto deben ir a lo mensurable, lo físico, lo corporal. En esa interacción, desde finales del siglo XIX hasta los años 30 del siglo XX, el yoga se transforma mucho. Es cuando Vivekananda habla del raja yoga (y filosóficamente lo vedantiza). El yoga que triunfa en Rishikesh y Mysore, los dos focos de irradiación principales, es muy físico. A partir de los años 60, muchos occidentales descubren los beneficios del yoga y, queriendo ir a las fuentes, encuentran la dimensión espiritual del yoga, que no es un mero pilates.

**-Llama la atención que en Occidente haya más mujeres que hombres interesadas por el yoga.**

-Uno de los vectores que influye en la "asanización" del yoga, aparte de la gimnasia sueca o el escultismo

norteamericano, es el ballet practicado por mujeres británicas en los años 10 y 20 del siglo pasado. Afortunadamente, en mi opinión, ahora se dulcifica algo esa práctica tan acrobática, física, ligada al yoga de los años 40, 50, que era muy físico. En otra cuestión vinculada con la asimetría colonial, el indio y el hindú en particular era tildado de afeminado, no guerrero, no valiente, mientras que los musulmanes, también los sikhs, se veían varoniles, según otros clichés británicos. Frente a esa crítica, el yoga devino más físico para demostrar al colonizador que no eran "nenas", lo que para mí ocasionó cierta desvirtuación.

**-¿Seguirá transformándose el yoga, tal como la India, que parece ser una de las futuras potencias mundiales, junto con China?**

-En el retorno del yoga a sus orígenes se da algo del "efecto pizza". La pizza italiana era una coca a la que no le ponían casi nada, y fueron los emigrantes italianos que la llevaron a las Américas, donde empezaron a agregarle mozzarella, tomate, orégano, jamón, huevos, etcétera, con gran éxito. Regresó luego a Italia como el plato nacional y los italianos dicen que es "la pizza de toda la vida". Con el yoga pasa un poco lo mismo. Obviamente el origen es indio, pero luego del éxito que ha obtenido en el extranjero, cuando regresa ya es otro yoga. El proceso que se está dando en Occidente es casi más interesante que el de la India porque es precisamente en Occidente, por diferentes motivos, que se quiere ir a las fuentes, mientras que en India hay una cierta manipulación por parte de los políticos, incluso por la ideología nacionalista que hoy domina, que al apropiarse del cliché de la India espiritual quiere también apoderarse del copyright del yoga.

**-Tu consejo para quien no ha ido todavía a India.**

-Que vaya a la India rural, allí hallará la verdadera espiritualidad. Soy un poco alérgico a los ashrams y centros de maestros espirituales porque la gran espiritualidad la encuentro en el pueblo, en esas mujeres analfabetas y de castas bajas que lo están pasando mal, pero no sólo te reciben con una gran sonrisa, sino que aprendes de su sabiduría en su manera de afrontar la vida, que puede ser bien dura. Y aunque es difícil comunicarse con estas personas de la India profunda, al salir del circuito turístico, paseando por el pueblo, todos te recibirán con una hospitalidad inmensa. Descubrirás que lo divino, lo sagrado, está en las pequeñas cosas, en el trato, en las comidas, en las miradas, en la naturaleza, y no obligatoriamente en las grandes enseñanzas de los maestros. Es una India muy agradecida, de pueblos y carreteras. Es el cuerpo de la Diosa. tm

# LA AYUDA IMPREVISTA, MISTERIOSA

*La gracia,  
regalo de  
una fuerza  
superior*

Luz Monteagudo González



**T**odos hemos pasado por momentos en los que, inesperadamente, encontramos la solución a aquello que hasta entonces considerábamos irresoluble. O experimentamos una fuerza desconocida que nos lleva a luchar por lo que más queremos cuando ya estábamos a punto de tirar la toalla. Momentos en los que nuestro trabajo se hace perfecto y, más que obra propia, parece fluir a través de nosotros. La palabra precisa asoma sin ningún esfuerzo ni voluntad consciente; ejecutamos la acción idónea sin dedicarle ningún pensamiento previo; sentimos la necesidad imperiosa de cambiar de planes y pasado un tiempo descu-

brimos que el plan original habría sido una catástrofe. Instantes en los que, de repente, te sientes más cerca que nunca de otra persona y de tus labios surgen unas palabras de sabiduría que la ayudan a salir del bache en que se encuentra. En esas situaciones sentimos como si, durante unos instantes decisivos, una fuerza benéfica tomara el timón de nuestra vida para llevarla a buen puerto o para ayudar a alguien. Nos convertimos en vehículos de esa fuerza bondadosa que parece buscar lo que en nuestro yo más profundo todos buscamos.

La gracia es esa ayuda misteriosa tan imprevista; un regalo que nos lleva a sentir menos miedo ante la vida porque, de alguna forma,

experimentamos que algo invisible nos sostiene. Cuando nos abrimos a esa energía o fuerza superior, nuestro día a día se convierte en una combinación de lo que nos llega espontáneamente y lo que elegimos hacer en respuesta a ello.

Aunque tendemos a relacionar el término gracia con el cristianismo, no siempre ha sido así. Ya Sócrates afirmaba que la excelencia moral era sobre todo un don de los dioses; y, en "La Ilíada" y "La Odisea", se entiende que detrás de cada logro o virtud del héroe está la ayuda o gracia de un dios. Lo contrario es la **hbris**, la creencia arrogante de que nuestras habilidades son todo lo que necesitamos para lograr nuestro propósito. Lo



cierto es que cualquiera, ya crea o no en Dios, puede observar ese aspecto de la vida que conocemos como gracia. Esa fuerza superior no tiene por qué identificarse con la visión tradicional de Dios. Puede tratarse de una parte trascendental de nuestra psique que va más allá del ego, y actúa a través de la sincronicidad, la serendipia, ciertas coincidencias y la inspiración.

Las musas del arte, figuras que escapan a nuestro control, no son más que personificaciones de la gracia. Tolstoi habló de esa fuerza misteriosa que fluía a través de él y la reconocía como verdadera autora de sus obras. El carisma es otra de sus manifestaciones. De hecho, el término gracia que figura en el Nuevo Testamento es una traducción de la palabra griega **Kharis**, aquello que da alegría o buena fortuna; y el carisma es precisamente un don gratuito destinado a ser compartido. En otras ocasiones, la gracia se manifiesta como una imagen o sensación. En "El hombre en busca de sentido", Viktor Frankl cuenta cómo en un momento de extremo sufrimiento encontró consuelo al recordar el rostro de su mujer: "Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad, aunque sea sólo momentáneamente, si contempla al ser querido".

El teólogo alemán Karl Rahner contemplaba la gracia como *algo dentro de nosotros que quiere trascender los límites del ego, separarse del miedo y la compulsión, y liberar nuestro yo más creativo*. También encontramos este término, y con un sentido similar, en otras tradiciones religiosas. En el Bhagavad Gita, Krishna dice a Arjuna: "Por mi gracia, pasarás por encima de todos los obstáculos de la vida condicionada". En el budis-

mo se contempla una dimensión que hace referencia a la ayuda que recibimos de los bodhisattvas: la **dharma-niyama**. De hecho, la presencia de esa ayuda misteriosa es un requisito indispensable para alcanzar la iluminación, un estado que no se obtiene a voluntad y para el que los esfuerzos humanos no son suficientes.

También encontramos la gracia en la contemplación de la naturaleza. El planeta Tierra, con su sol, estrellas, estaciones, flora y fauna, es una fuente de regalos y un canal por medio del cual se manifiesta lo trascendente. La naturaleza es hermosa porque genera y apoya

la vida, convirtiendo el universo en algo cercano y amigable. El amor a la naturaleza engloba todos los aspectos del mundo natural, también sus peligros. La naturaleza no cambiará para ajustarse a nuestros deseos y tranquilizarnos; sin embargo, la aceptación de todas sus manifestaciones sí nos tranquiliza.

Finalmente, la gracia guarda muchas similitudes con el amor. Al igual que la gracia, el amor no tiene que ser ganado, sino que es un regalo que damos libremente al otro. La gracia también nos es dada libremente, y es ella la que hace que el amor se vuelva incondicional. **tm**



*Día Universal del Reiki*



Cantan en la Meditación a las 20 horas:  
Noelia Domingo - Tomás Contell  
Sayina Mailreya y Ricardo Fuiixá



**A las 11 horas**  
**Charla**  
**La Ley del Amor**  
**VICENT GUILLEM**  
*"Profundizando en el Sentido de la Vida"*



## Día Universal del Reiki

### Buñol, 25 de febrero 2018- 10 a 20 h

Iniciaciones Gratuitas Cerca Estación Tren y Autobús



Iniciación de Reiki Niveles 1, 2 y 3  
Antiguo Instituto de Buñol  
Avenida Rafael Roldán nº 1 en Buñol

Día de puertas abiertas para dar Reiki.  
Entrega Certificados y Diplomas por la Asociación

Inscripción previa para asistencia en:  
664302178-676671094-72266044-649286478-616634910

Organiza: Asociación Altruista de Reiki Buñol  
Colabora: Concejalía de Participación

# MI MENTE SIN MÍ

*Vivimos zarandeados  
en un vendaval,  
lejos de la quietud*

Jenny Moix



**n**os quejamos de ir estresados, de que nos falta energía, de estar agobiados... pero en realidad lo que nos pasa es simplemente que andamos despistados. Nos hemos distraído. Nos hemos olvidado de lo esencial.

Justo en el punto céntrico de un huracán es donde hay más quietud, más calma. Y nosotros nos pasamos la vida en la periferia, zarandeados por el vendaval, alejados del centro. Sólo desde ese centro podemos advertir lo superfluo de nuestras vidas. En ocasiones puntuales, generalmente después de algún gran sufrimiento, la existencia nos coloca en el epicentro para que nos demos cuenta de los asuntos tan equivocados en donde hemos colocado "la importancia". Así, desde allí podemos tener vislumbres de que vivimos en la periferia alejados de lo sustancial. Esas visiones tan lúcidas suelen ser fugaces, el huracán tarda poco en volvernos a engullir.

Podríamos afirmar que ese huracán es la sociedad con todas sus normas y valores, y estaríamos en lo cierto.

También podríamos asegurar que ese huracán somos nosotros y todavía acertaríamos más. Darnos cuenta de que el tornado no es la sociedad sino nosotros mismos es sin duda el paso primordial.

De hecho, no somos nosotros, sino nuestra mente programada la que nos coloca en la periferia huracanada. ¡Y es que nosotros no somos nuestra mente! Para darnos cuenta de esta realidad basta cerrar los ojos cinco minutos e intentar estar atentos solamente a la respiración. A no ser que seamos expertos meditadores, resulta imposible, nos entra en la cabeza todo tipo de pensamientos. Ahora estamos pensando en la tortilla de patatas que nos vamos a comer, ahora en el email que tenemos que enviar. Pero lo más probable es que, de vez en cuando, una parte de nosotros se dé cuenta de que se ha ido y centre otra vez la atención en la respiración. Así que cada uno de nosotros somos dos: los pensamientos y la parte que se da cuenta de los pensamientos. Esas dos partes suelen denominarse **la mente del mono**, porque los pensamientos son como los monos que van

saltando de rama en rama, y **el yo observador**, esa parte que mira los pensamientos, la que se da cuenta de que se ha distraído.

El despiste que llevamos encima es consecuencia de que "la mente del mono" es la que controla nuestras vidas. Una mente que se pasa el día saltando del pasado al futuro. Y pocas veces se encuentra centrada en el aquí y en el ahora, que es justo donde podemos encontrar la paz porque ¿qué problema tenemos justo en este preciso instante? Ninguno. Si nuestra respuesta no es ésta, es que nos encontramos enjaulados dentro de la mente.

El problema de la mente es que no calla. Vivimos dentro de su constante parloteo. Nos va diciendo todo lo que nos falta por hacer, nos va pintando escenarios negros, nos exige, nos culpa... Una mente que para algunos puede ser solo un incordio y para otros un auténtico martirio, de ahí tantas depresiones y ansiedades.

Pero el problema principal no es la cháchara de la mente, lo realmente grave es que ¡nos creemos todo lo que nos dice! Si le da por decirnos que somos inútiles, que algo va a salir mal, que somos culpables... nos lo creemos.

Si nos regalaran la lámpara del genio y le pudiéramos pedir un solo deseo, quizás le pediríamos mucho dinero, un nuevo trabajo, una pareja, un cuerpo ideal... pero nos equivocariamos. El deseo más sabio que podríamos

pedirle es ser plenamente conscientes de que vivimos dentro de una mente programada por una sociedad loca y de que su parloteo es el que determina nuestros estados de ánimo, nuestra felicidad. Alguien podría argumentar que ese deseo no serviría de mucho porque de hecho eso ya lo sabemos y no nos sirve para nada.

Sin embargo, creemos que lo sabemos, pero esa realidad solo la tenemos procesada a un nivel muy superficial de nuestro intelecto, no somos conscientes plenamente de ella de forma constante. Si lo fuéramos, no nos creeríamos esos pensamientos que entran sin pedir permiso en nuestras cabezas y nos apartan de la paz del aquí y el ahora.

La mente anda suelta todo el día. Andamos con el piloto automático, olvidando vivir lo que la vida nos regala. El título "**Mi mente sin mí**" se refiere a eso, a que nuestra mente anda sola. El libro\* se dedica a explicar cómo funciona la mente y sobre todo cómo podemos mejorar la relación que mantenemos con ella; esto es, nos ayuda a averiguar cómo podemos relacionarnos mejor con nosotros mismos para no vivir en la periferia del huracán sino centrados en lo esencial. **tm**

(\*) *La autora acaba de publicar "Mi mente sin mí", editado por Aguilar [jennymoix.com](http://jennymoix.com)*

¿Tienes un **PROYECTO** en **MENTE**...  
pero no tienes **SITIO** para realizarlo?

¿clases de yoga,  
presentación de libros,  
workshops,  
actividades para niños?...



¡Tenemos un **ESPACIO** para TII!



*librería especializada*

Plaza Doctor Landete 1  
46006 Ruzafa (Valencia)  
Teléfonos 963 944 348 - 672 601 973

# MIRAR DESDE EL ALMA

*Cuando no  
queremos  
perdernos  
los pequeños  
milagros*

**Davinia Lacht**



**h**ace unos días fui a dar un paseo por el bosque y los árboles nunca habían sido tan altos, ni su disposición tan caóticamente perfecta. Los troncos caían con la elegancia de una bailarina, las ramas se entrecruzaban en posturas inverosímiles y parecía que los arbustos desmelenados acababan de despertar.

Los árboles nunca habían sido tan dignos ni me habían saludado con tanto respeto y delicadeza. Era tal la belleza de la estampa que decidí abandonar el camino principal de tierra por sentir que el bosque me invitaba, con un sutil susurro, a adentrarme en él. Así pues, acepté la sugerencia y me sumergí en esa abundancia como quien entra en casa ajena: sin querer molestar, con agradecimiento, con cuidado para no alterar demasia-

do su estado original ni hacer ruido de más. Entré a hurtadillas consciente del privilegio de formar parte de ese mundo. Fui ese mundo. Me senté sobre un tronco y me sentí como aquel a quien reciben con alegría y toda clase de cuidados después de una larga ausencia. De repente, una tormenta de verano a destiempo. El agua caía, pero no sobre mí. Miré hacia arriba para descubrir que las ramas interpuestas me cubrían armoniosas. Arropada, escuchaba la lluvia mientras se acentuaba el olor a tierra húmeda. El bosque al que me había sentido invitada velaba por mi bienestar. Al cabo de unos minutos, la tormenta cesó tal y como había empezado.

Salí del bosque de vuelta al camino y en mi mundo no había pasado nada, pero la tierra estaba empapada y todo brillaba más verde que nunca. El sol relucía y yo estaba seca.

Fue un instante tan sencillo, de apariencia tan insignificante, que uno diría que fue mera coincidencia. Sin embargo, fue mágico de pura sencillez. Los ojos del alma me mostraron la grandiosidad y sabiduría que reside en la naturaleza inalterada. Se podría decir que era la primera vez que veía aquel bosque que tantas veces había visitado. ¡Estaba repleto de vida! Cada rama, cada hoja, el cantar de los pájaros y el verde del musgo expresaban una razón de ser. El sutil movimiento de esos árboles que conocen tantas primaveras, el crujir de la madera... Todo, todo era un reflejo de esa vida que va más allá de la nuestra propia. Rezumaba perfección.

Vivir a cámara lenta nos permite escuchar la voz que tan a menudo nos habla y que obviamos por hacer caso al ruido de la cabeza. Esa atención, esa delicadeza que surge de saber que vivir es un milagro nos devuelve a un ahora cargado de regalos en cada una de sus expresiones. Hasta lo más insignificante tiene un porqué. *Saber ver con los cinco sentidos nos recuerda que la vida es un constante diálogo con la esencia de eternidad que permea todo lo creado.* Es un diálogo involuntario e irremediable que puede traducirse en admiración y respeto por aquello que a menudo miramos sin ver, oímos sin escuchar. De pronto, existe vida donde nunca la había habido y el simple

hecho de hacer la cama o lavarte los dientes te recuerda el regalo de cada bocanada de aire.

Hay una grandeza inmensurable que nos guía, nos inspira y nos lleva protegidos entre algodones.

¿Cómo sería este mundo si aprendiéramos a contemplarlo tal y como es?

La verdadera vida solo puede darse en un reconocimiento mutuo, una interacción cargada de respeto, consecuencia de haber visto con el mirar del alma. *Cuando nuestros actos nacen de la fuente de eternidad interior no podemos menospreciar, no podemos dañar, no podemos ignorar ni dejar de prestar atención a lo que nos rodea.* ¿Cómo hacerlo?! Surge la conciencia de que somos uno con todo nuestro entorno, somos uno con todos aquellos en nuestro entorno. Y vaya, ¡es alucinante ver tantas expresiones, tantos colores, tantas formas irrepetibles, tanta magia!

¿Cómo sería este mundo si de verdad nos interesáramos por él y no por lo que podemos conseguir de él? ¿Podemos ver vida en un objeto inerte? ¿Y qué hay de la interacción con las personas? ¿Sabemos relacionarnos con otros seres humanos y entender sus miedos, sus anhelos, el porqué del cómo? ¿Somos capaces de ir más allá de nosotros mismos y actuar conscientes del hilo de eternidad que nos une a todos, conscientes de que más allá de las apariencias hay una

sabiduría perpetua?

¿Vivimos, o andamos como zombis sin ver lo que nos rodea?

El verdadero vivir, ese al que aspiramos como conjunto, solo es posible al recuperar la sensación de ¡guau!; esa sensación que, de no existir, es porque miramos un árbol mientras vemos algo que nos protege del sol o se interpone en el camino. O miramos una nube y solo nos vienen a la mente las posibilidades de lluvia. O escuchamos a un amigo mientras pensamos en cómo responder. *Todo cambia cuando aprendemos a mirar, mirar con todo nuestro ser y no solo con los ojos.*

Esa admiración y respeto solo son posibles cuando miramos un árbol y miramos un árbol; o hablamos con alguien y solo hablamos con ese alguien. Es entregarnos a una causa y que esa causa esté en nuestro corazón y también en nuestras manos, pies, rodillas y antebrazos. *Vivir es entrega porque hay divinidad en toda relación.* Vivir es atención porque no queremos perdernos los pequeños milagros que nacen con cada suspiro. Y, como consecuencia, es quedarse boquiabierto al volvernos conscientes de la gracia, la armonía y la ligereza con la que todo sucede en la vida cotidiana.

Imposible no caerse de rodillas y dar mil gracias al cielo cuando vemos el mundo tal y como es. tm

*davinialacht.com*

# Miguel López Delgado



Naturopatía Acupuntura  
Osteopatía Quiropraxia

Tlf. 963 676 096 - 610 293 091



# EL CHAMÁN MANIFESTADOR

*Rituales  
para crear  
realidad  
propia*

**Ana Pérez**

Formadora en Chamanismo  
Práctico Contemporáneo®,  
Terapeuta Gestalt y Coach



**q**ué te parecería poder desarrollar tus capacidades, modificar las cosas y participar en la creación de tu propia realidad? ¿Y qué te parecería librarte de esos bloqueos que te hace repetir una y otra vez el mismo error de siempre y te impiden lograr tus sueños? ¿No sería fantástico tener la libertad de desarrollar el trabajo que quieres, disfrutar la relación de pareja que te gustaría o vivir donde se te antojara? ¿No sería increíble moverte de la que vida que tienes a la vida que quieres tener?

Si eres de esos adultos realistas, maduros e hipersensatos y hace mucho que ya tu vida no es precisamente un cuento de hadas, estas preguntas deberían provocar en ti, como mínimo, un rápido y sarcástico pensamiento de “es imposible además de estúpido”. Eso son cosas de críos, peterpanes o flipaos de la vida. No sólo eso, ni aunque hubiera alguna posibilidad no estarías dispuesto a arriesgarte, no vaya a ser que se te cuele el virus de la esperanza y te decepciones de nuevo. Como cantaba Joaquín Sabina: “Los reyes son los padres”. ¡Oooo-hhhh! ¡Qué amarga desilusión! ¿Acaso no es este uno de los momentos más tristes y dolorosos en la vida de cada niño cuando descubres que no existen los Reyes Magos? Es justo este tremendo hachazo en el centro de nuestro candoroso corazón lo que determina el paso a

la vida adulta. Los reyes son los padres. Así es la vida. O no. Querido Joaquín, poeta profeta urbano de nuestros tiempos modernos, tienes un talento y una sensibilidad maravillosos, pero, por Dios, no quisiera estar en tu pellejo. Ni vivir en la calle Melancolía. Y quizá tú tampoco.

También hay otra Sabina. María Sabina, una curandera y chamán indígena mazateca nacida en 1894 en México que se convirtió en una celebridad nacional e internacional debido a su extenso conocimiento en el uso ceremonial y curativo de los hongos sagrados que crecen en su natal Oaxaca. Fue una persona humilde que llevó una vida sencilla en lo cotidiano y practicó la videncia y la medicina, cantando durante largas ceremonias, mezclando los conocimientos prehispánicos con la influencia de la corriente católica. Visitada por innumerables personas, María Sabina se ha convertido un símbolo de búsqueda y perseverancia y un modelo inspirador para aquellos que desean encontrar su camino de conocimiento y sabiduría.

La característica más notable del chamán, independientemente de su cultura, es la actividad creadora. El chamán participa activamente en la vida con su mente y sus sentidos, y cumple el papel de un cocreador a través de dos funciones primordiales: la de sanador y la de mago. En todos los lugares, el chamán es un sanador de cuerpos, mentes, relaciones y circunstancias. Así,

además de obtener conocimiento y practicar sanación, el chamán es capaz de modificar realidades bien sea llamando a la lluvia, haciendo crecer las cosechas con un ritual o saliendo victorioso de una entrevista de trabajo. El chamanismo supone una herencia muy rica en el plano espiritual, psicológico, cultural y práctico, y está orientado a dotar a las personas, y a la sociedad en su conjunto, de un mayor nivel de felicidad y bienestar. Y es que cuanto más poder adquiere una persona, más amor da porque disminuye su temor; y cuanto más amor da, más poderosa se vuelve porque aumenta su confianza.

La magia existe. Pero no es accesible para todo el mundo, la verdad, pues hay un par de requisitos esenciales para poder utilizarla y beneficiarse de ella: creer y practicar. El creer, el tener fe, es una cualidad que se desarrolla —en mi caso tengo que decir a lo largo de muchos años y con harta dificultad— pero se pue-

de superar esta limitación. La más grande que hay. La única que hay. En cuanto al practicar, cosa tampoco demasiado fácil, viene después de haber aprendido las técnicas y métodos. Saber es fácil, hacer es difícil. La magia es un arte y una disciplina que se aprende como todo en esta vida, como se aprende un idioma, a tocar el violonchelo o a hacer punto de cruz. Con mucho voluntad, valentía, humildad y paciencia. Infinitas. Es un camino de vida.

Tenemos que procurar crear el mejor mundo que podamos. Usar el chamanismo es una opción que te va a servir para mantener una relación feliz y satisfactoria con tu pareja; para que tus hijos crezcan más saludables y con un mejor desarrollo; para ayudar a la familia, amigos y vecinos a que tengan una vida más sana y exitosa; para acrecentar la economía, avanzar en tu carrera profesional y compartir tu saber con gente dispuesta. En un sentido final y místico, el objetivo

sería la iluminación, una expansión de la mente y el espíritu que produce más energía, claridad mental, una sensación de unidad con el universo y un aumento de la conciencia y la comprensión de Quién eres.

Hoy vivimos en una aldea global con miles de millones de habitantes y necesitamos de chamanes urbanos que contribuyan a que nuestra existencia sea sana y armoniosa. Y pueden ser personas como tú. Si quieres mudarte al barrio de la Alegría, deja de silbar canciones tristes y levántate. A cada momento salen tranvías. tm

*El 2, 3 y 4 de marzo de 2018  
Martín Ribes y Ana Pérez facilitarán  
en Valencia el curso de 3 días "El  
chamán manifestador" - Rituales  
de Creación", donde aprenderás  
rituales chamánicos para conseguir  
las cosas y circunstancias que deseas.  
Más información en [epopteia.es](http://epopteia.es),  
615 856 360 - [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)*



## CURSO: "EL CHAMÁN MANIFESTADOR"

**Rituales de Creación**

**2, 3 y 4 de marzo 2018**

**ESPAI SOMÀTIC**

**C/ Historiador Diago 18**

**Valencia**

Aprende Rituales Chamánicos  
para crear Realidades y Consigue las  
Cosas y Circunstancias que Deseas

  
ESCUELA DE CHAMANES

  
Epopiteia

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:**

615 856 360 – [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)

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

# VALENCIA, OTRA VEZ CAPITAL DEL YOGA

*El Congreso Mediterráneo cumple su sexta edición*



**d**el 9 al 11 de este mes, febrero, el Complejo Deportivo La Petxina, Valencia, será el escenario del VI Congreso Mediterráneo de Yoga con la participación de más de 20 profesores nacionales y extranjeros.

El programa comenzará con una conferencia-diálogo a cargo de dos invitados de excepción: Agustín Pániker, director de Editorial Kairós, y Vicente Merlo, destacado filósofo e indólogo. Las actividades, que pueden sufrir eventuales cambios de último momento por razones ajenas a la organización, son las siguientes.

## **Viernes 9**

18.00 Acreditaciones.

### **Salón de actos:**

18.45-19.00 Acto de inauguración. 19.00-20.30 Conferencia -diálogo: Agustín Pániker y Vicente Merlo. "El Yoga. De Patañjali al Hatha Yoga". 20.40 a 21.15 Concierto "La magia de los bosques ancestrales". Myriam Palomar (Mariannah).

## **Sábado 10**

### **Sala A**

09.00-10.00 Cristina Vicent Blasco. "Saludando al Sol y la Luna con Cristina". 10.30-11.30 Eliza-

beth Bellerati. "Profundizando en tus backbends". Fundamentos y comprensión de las flexiones hacia atrás. 12.00-13.00 Cristina Vico. "Kundalini Yoga, con visualizaciones y pranayama". 14.30-15.30 Santiago Fuentes. "Vinyasa Yoga". 16.00-17.00 Tomás Ribes. "Volver a Casa". Meditación activa. 17.30-18.30 Javier Akerman - Sangye Dorje. "Yoga Tibetano". 19.00-20.30 Andrés Quesada - Prem Raja. "Los 7 chakras, la danza y el sonido". Danza, Reajuste Vital.

### **Sala B**

09.00-10.00 Víctor de Miguel. "Surya Namaskar". 10.30-11.30 Karamjot Singh. "Kundalini Yoga

Experience". 12.00-13.00 Nati Deprati. "Ashtanga Yoga Beginners y Mamis Friendly". 16.00-17.00 Samantha Cameron. "Carta de amor a la Tierra". Shakti Yoga Dances. 17.30-18.30 Shirin Azarnoush. "Bajar el cielo a la tierra" Yoga Integral. 19.00-20.00 Cosmin Iancu. "Ashtanga Yoga con Cosmin Yogi".

### Salón de actos

10.00-11.00 Bhakti Marga España. "OM Shanting". 11.30-12.00 Ronak Negi. "Ayurveda". 12.30-13.30 Javier Akerman - Sangye Dorje. "Historia y presente del Yoga Tibetano". 15.30-16.00 María Marco. "El animal humano. La belleza del no saber". 16.30-17.30 Emilio Ebrí Alonso. "Desvelando la alimentación de los yoguis". 18.00-19.00 Gopala. Presentación del poemario "La noche lo merece". 19.30-21.00 Concierto de

UNISON Project, que integran Michele Averard, Nestor Kornblum, Dayaram David Cervera, Charli Kornblum.

### Domingo 11

#### Sala A

09.00-10.00 Anna Santos - Anahata Kaur. "God is the Dance. Danzar con nuestra divinidad". Kundalini Dance. 10.30-11.30 Ana-Yogui Jagger. "Yoga&Roll". 12.30-13.30 Mayte Criado. "Hatha Yoga: sensorialidad y conciencia".

#### Sala B

09.00-10.00 Phú Tran Le. "Bod-yphulness". 10.30-11.30 Gopala Escuela Yoga Sivananda Vedanta. "Cómo corregir y mejorar tus asanas". 12.30-13.30 Esther Morales. "Bowspring Yoga".

### Salón de actos

10.00-11.00 Meditación. 11.30-12.30 Pilar Moreno Alberca. Conferencia "Prevención de las dificultades de aprendizaje a través del yoga para niños". 13.00-14.30 Acto de clausura. Canciones bhajans y mantras.

Las conferencias, presentaciones y espectáculos que se ofrecerán en el salón de actos son de entrada libre para todo público, excepto el concierto del sábado 10, a las 19.30, que tendrá un precio de 10 euros.

Además en el acceso del salón de actos habrá una zona de stands y gastronomía, con toda clase de productos vinculados al mundo del bienestar y la salud natural.

Más Información a través del 963 366 228 y 652 803 027, info@congresomediterraneodeyoga.com.

Y también en las redes sociales, @YogaVLC. tm



Mejora y rejuvenece tu cuerpo  
Calma tu mente y  
Vive con paz y armonía

**CLASES Y SESIONES SEMANALES  
DE YOGA Y MEDITACIÓN.  
GRATIS TU PRIMERA CLASE**

EN VALENCIA CENTRO (Justo detrás del ayuntamiento)  
Y PUEBLOS DE LA HORTA NORD

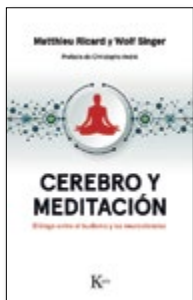
**Rosario Martínez**  
Entrenadora Personal  
Profesora de Yoga y Meditación por la AEPY

Teléfono: 600 269 851

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



# TIEMPO LIBRE



**Cerebro y meditación**  
M. Ricard, W. Singer  
Kairós

Un profundo diálogo entre el budismo y las neurociencias, entre las ciencias contemplativas y las modernas, con la intención de penetrar en los misterios de la mente humana. Dos enfoques a priori radicalmente diferentes, que a menudo llegan a las mismas conclusiones, se aproximan.



**A por todas (On fire)**  
John O'Leary  
Obelisco

Nos impulsa a tomar las riendas de nuestra vida y transformarla en una serie de instantes extraordinarios. En cuanto dejamos de pensar solamente en los grandes acontecimientos que nos pasan, podemos empezar a reconocer las pequeñas oportunidades que hemos dejado escapar.



**Resiliencia desde el corazón**  
Gregg Braden  
Sirio

Esta edición actualizada de "El Punto Crucial" contiene un capítulo totalmente nuevo que trata el papel que desempeñan las neuronas del corazón en la creación de la resiliencia personal a través de la poderosa conexión corazón-cerebro que permiten estas células.



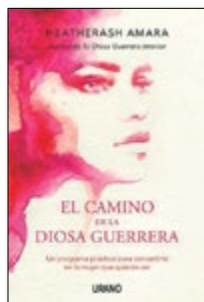
**El poder de la gracia**  
David Richo  
Eleftheria

El universo te apoya y te ayuda de maneras muy concretas. En este libro el autor muestra cómo reconocer esta ayuda que está a nuestro alrededor y cómo acceder a ella. La gracia es el término que utiliza Dave Richo para describir esos momentos en los que la ayuda llega inesperadamente.



**Quiero aprender... a quererme con asertividad**  
Olga Castanyer  
Desclee De Brouwer

Si queremos emprender el camino hacia un bienestar auténtico, que es sentirse en paz y coherente consigo mismo, debemos tener en cuenta estas dos dimensiones: querer y respetar. He aquí herramientas para conseguir respetarte y hacerte respetar.



**El camino de la diosa guerrera**  
HeatherAsh Amara  
Urano

Un paradigma que propone tres nuevos pilares: sabiduría para acallar las voces internas que impiden a las mujeres atender sus deseos y necesidades; autenticidad para expresar su verdad y empezar a confiar en su propia sabiduría; y un decidido "sí" a la vida.



# el escaparate

## **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](http://www.valencia.sotozen.es)  
[valencia@sotozen.es](mailto:valencia@sotozen.es)

## **CÍRCULO ATLANTE.**

Terapias: Alineamiento Atlante,  
Análisis Energético del Campo  
Áurico Kirlian GDV<sup>®</sup>, 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](http://www.centroluzatlante.com)

## **AYURVEDA LIFESTYLE BY BHARAT NEGI.**

Consultas, dietas ayurvédicas,  
Panchakarma (desintoxicación),  
nutrición, masajes, shirodhara,  
yoga, cursos de cocina ayurveda.  
C/ Salamanca 12, L'Eliana,  
Valencia.  
962 324 478, 600 720 357,  
[info@ayurvedalifestyle.com](mailto:info@ayurvedalifestyle.com)

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

Naturopatía, Acupuntura,  
Osteopatía, Quiropraxia.  
Cita: 963 676 096, 610 293 091.

## **EMPIEZA A CRECER.**

Si deseas tener tu tienda de  
dietética por traspaso o montarte  
tu mini supermercado ecológico,  
con 1.200 productos bio,  
te prestamos el dinero para  
montarlo con su consulta.  
Información: 653 809 460.

## **ESCUELA DE REIKI.**

Aprende esta técnica, reconocida  
por la Organización Mundial de la  
Salud (OMS) y utilizada en hospi-  
tales 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](http://institutovalencianodeterapiasnaturales.com)

## **CENTRO ALATEL**

El 27 de enero, de 10 a 20 hs.,  
Taller de Kinesiología, test  
muscular para alimentos y  
suplementos. Para profesionales  
y particulares.  
Otras actividades: Psych-K,  
Biogmanetismo, Acupuntura sin  
agujas, Registros Akáshicos, Reiki,  
Flores de Bach, Homeopatía, Yoga,  
meditación, Espalda Sana.  
C/ Alcudia de Crespins 12, pta. 33,  
Valencia, 679 320 928,  
649 104 786, [olgalava.com](http://olgalava.com)

## **VI CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA.**

Del 9 al 11 de febrero 2018.  
Complejo Deportivo La Petxina,  
Valencia. Tres días de talleres,  
máster class, meditaciones,  
música, stands. Organizan  
Instituto de Yoga Mediterráneo y  
Revista Tú Mismo. Inscripciones  
y más info [info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es),  
[info@congresomediterraneodeyoga.com](mailto:info@congresomediterraneodeyoga.com),  
Tlf, 652 803 027,  
[congresomediterraneodeyoga.com](http://congresomediterraneodeyoga.com)

## **COACHING TRANSPERSONAL**

¿Qué cambio tendría un efecto  
multiplicador positivo en tu vida?  
Saber ésto y moverte hacia ello no  
tiene precio. Un coaching profun-  
do (acreditado por la ICF) para ser  
consciente de lo necesario, y hacer  
cambios en tu vida/trabajo con las  
acciones más efectivas.  
Talleres sobre conflictos, cómo  
liberar tu energía y meditación.  
Primera sesión explicativa sin  
compromiso.  
Javier Frías 685 36 37 20.  
info en [www.elguerrerosabio.es](http://www.elguerrerosabio.es)

## **CLÍNICA DENTAL MAR TARAZONA.**

Especialistas en Odontología  
Integral Biológica.  
Calle Cotanda 2, 1ª, Valencia.  
Tel. 963 447 601,  
[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)

# Festiva

FORO DE CRECIMIENTO PERSONAL

---

**7 y 8 de ABRIL  
2018**

---

HOTEL SENATOR PARQUE CENTRAL - VALENCIA

---

CONFERENCIAS PRESENTACIONES  
ESPECTÁCULOS STANDS  
RINCÓN GASTRONÓMICO

---

ENTRADA GRATUITA

Organiza  
tú mismo



tu-mismo.es