

# tú mismo

VALENCIA DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 70  
marzo  
2013

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

ESENCIA  
DEL SUFISMO

LA MAGIA  
DE MARÇO  
CAPARRÓS

SER QUIEN  
UNO ES

## MEDICINA DEL DESPERTAR

CLAUDIA RAINVILLE, CREADORA DE UN MÉTODO QUE REVOLUCIONA EL MUNDO DE LAS TERAPIAS INTEGRALES, VIENE A ESPAÑA EN ABRIL PARA IMPARTIR SU CONOCIMIENTO. ELLA ES UNO DE LOS INVITADOS ESPECIALES DE FESTIVA



# esencial

## Centro de Salud y Herbodietética

TALLER DE NUMEROLOGÍA PITAGÓRICA  
2 de MARZO, de 10 a 14 y de 16.30 a 20.30 Hs.  
Precio: 80€  
Imparte: JESÚS GARCÍA PAVIA.

CURSO DE BIODESCODIFICACIÓN - 2º SEMINARIO  
23 y 24 de MARZO, de 9 a 14 y de 16 a 20 Hs.  
Precio: 200€  
Imparte: FRANCISCO IVÁÑEZ.

Sesiones de FLORES DE BACH,  
NATUROPATÍA, CONTROL DE PESO.

Ahora también ofrecemos MENÚ DIARIO VEGETARIANO por solo 8€  
con dos primeros a elegir, un segundo plato y postre.  
Zumos y batidos naturales hechos en el acto

REIKI 1er. NIVEL  
30 y 31 de MARZO.  
Precio: 120€  
Imparte: ANTA GONZÁLEZ LÓPEZ.

TALLER DE COCINA MACROBIÓTICA  
Todos los viernes, de 11 a 13 Hs.  
Precio: 5€ (incluye receta y degustación)  
Imparte: MAVI MOLL.

Actividades semanales: YOGA, TAI CHI, BIODANZA...  
PRIMERA CLASE GRATIS - SIN MATRÍCULA

Alquilamos sala para tus talleres, charlas  
o conferencias. **INFÓRMATE** en TIENDA

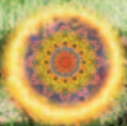
Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741  
[www.esencial.biz](http://www.esencial.biz) - [info@esencial.biz](mailto:info@esencial.biz) - en Facebook [dieteticaesencial](https://www.facebook.com/dieteticaesencial)

# Amayama

## TALLERES TERAPIAS ESPECTACULOS

Un saludo a  
la nueva era.  
Un espectáculo  
donde se fusionan  
rezos (mantras) con  
danzas energéticas y  
sonidos naturales al ritmo  
del dance, hip-hop,  
electrónica experimental y  
visuales. Una experiencia  
que nos transporta a un  
viaje interno y externo,  
donde se propone  
un "open mind" para  
el encuentro con  
una nueva vibración.

[www.amayama.wordpress.com](http://www.amayama.wordpress.com)



# Sumario

marzo 2013  
70



## bienestar

- 04 CREATÍVATE.  
06 LA PIEDRA PARA PRIMAVERA.  
08 NO SIEMPRE SE ACIERTA.  
09 GRANDES ESPERANZAS.  
10 VIVIR DESDE DENTRO.  
12 QUÉ ES EL BIOMAGNETISMO.

## entrevista

- 16 MÁS ALLÁ DE LO CONSCIENTE.

## redes

- 20 PERLAS EN TU BOCA.

## la otra realidad

- 24 SER QUIEN UNO ES.

## interiores

- 26 NUEVO PARADIGMA: LA MUJER.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

## tú mismo Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Carla Iglesias, Patricia Abarca, Enrique Simó, Emi Zanón,  
Amelia Izquierdo, Gema Ballester, José Hernández,  
Francisco Chelós, Maite Bayona, Adnan Sarhan

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

Redes sociales: [facebook.com/RevistaTuMismo](https://facebook.com/RevistaTuMismo)  
[twitter.com/RevistaTuMismo](https://twitter.com/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

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

# CREATIVATE

## *Renueva la mirada y recrea tu sabiduría interior*

**Patricia Abarca**  
Matrona. Doctora  
en Bellas Artes

**e**stamos viviendo una época de pesimismo y desengaños: el mercado, la política, el arte y sobre todo los medios de comunicación nos subrayan a diario la faceta más negativa de la sociedad en la que nos desenvolvemos. Hoy más que nunca necesitamos aprender a observar con amplitud de miras la situación que nos rodea, para no alienarnos con la negatividad y el reduccionismo implícitos en la psicosis colectiva a la que ha conllevado esta crisis. No es la primera vez que la humanidad se enfrenta a esto, han habido muchas etapas históricas de dolor; parece ser que el ser humano incapaz de canalizar el bien como un fin por sí mismo, necesita llegar al fondo, tanto de sus errores como de sus horrores, para luego producir el proceso de transformación.

Sin embargo, es primordial ser conscientes de que no todo es "negro": hay muchas personas que desde el anonimato hacen el bien y potencian los valores humanos para sí mismos, para los demás y para la sociedad. No debemos olvidar que sea cual sea la situación, hay un "engranaje del bien" que permanece y está presente en el mundo; por eso es fundamental recordar que la transformación empieza en nosotros. Hay cosas y hechos de nuestro entorno que no podemos cambiar de la noche a la mañana, pero sí podemos comenzar a tomar conciencia real de quiénes somos, redescubrirnos, saber cuáles son nuestros recursos, nuestras fortalezas, aceptar aquellos aspectos de la propia vida que no podemos por ahora transformar, y ¿con qué fin? Con el fin de vivenciar uno de los objetivos más fundamentales del ser humano: hacer del despliegue cotidiano una experiencia de vida



gratificante, sea cual sea nuestro entorno y nuestras condiciones de vida.

Mihály Csikszentmihalyi, psicólogo, escritor y catedrático de la Universidad de Chicago, quien ha dedicado gran parte de su carrera profesional a investigar sobre el significado de la felicidad y la importancia de la creatividad en nuestra vida, afirma "que la calidad de vida mejora notablemente si uno es capaz de transformar al menos parte de las experiencias cotidianas en experiencias gratas", siendo la creatividad el medio innato que nos abre el camino para llegar a ello.

Si logramos abrirnos al proceso creativo podemos redescubrir nuestra naturaleza humana y lo que nos rodea, desde una perspectiva diferente a lo que hemos aprendido o escuchado, más allá de lo que nuestro ego y nuestra lógica nos dicen, sumando a ello lo que la actividad creativa conlleva: un sentimiento de gozo y plenitud, un estado de comunión con una realidad mayor que nosotros mismos; un sentimiento muy similar a lo que experimentamos cuando practicamos deporte, hacemos el amor, escuchamos música, o vivenciamos el éxtasis espiritual.

Para comenzar un proceso de transformación, necesitamos recordar que no somos seres aislados ya que el universo entero es un todo interconectado entre sí, y nosotros, de una u otra forma, estamos continuamente interrelacionándonos con ese todo. También debemos desterrar la idea de que ya conocemos y/o controlamos totalmente las situaciones y las personas, puesto que la verdadera sabiduría nace del subconsciente y no del yo racional al que tanto nos aferramos para validar o dar sentido a las cosas y a lo que nos sucede; por último, debemos tener la voluntad de querer salir de nuestra zona

de confort en la que nos hemos acomodado para ceder paso al juego, a la experiencia y al consecuente cambio.

Existen muchos recursos que nos permiten activar la creatividad en el día a día, pero para comenzar sugiero algunos ejercicios de carácter lúdico, en la línea que propone Csikszentmihalyi, fáciles además de poner en práctica ya que requieren simplemente vuestra voluntad y una libreta para tomar apuntes.

En primer lugar debemos relajarnos y olvidarnos de "la imagen" o "el rol" que mantenemos ante los demás; si logramos sacarnos la camiseta que llevamos puesta, desconectando de nuestro ego -al menos una hora al día- para ser simplemente nosotros, sentiremos como el pensamiento se libera, deja de estar a la defensiva y, por lo tanto, nos sentiremos menos agotados y más tranquilos en términos psíquicos. Recuperar la ingenuidad libre de trabas, cuando menos una hora al día, conlleva un sople de oxígeno para nuestro espíritu.

En segundo lugar, necesitamos refrescar el interés y la curiosidad; podemos elegir por ejemplo una actividad cualquiera del día -una caminata, una actividad del trabajo, la acción de ducharnos, vestirnos, el comer una manzana, etcétera- e intentaremos experimentar todo lo que sentimos mientras realizamos dicha actividad como si la viviéramos por primera vez, centrando nuestra atención en cada detalle novedoso de esa experiencia, con la minucia y la ilusión de cuando hacemos algo que nunca antes hemos hecho. La idea es intentar percatarnos de lo que pasa con nuestro cuerpo, las sensaciones del gusto, el tacto, la vista, el olfato, los sonidos, el movimiento, los colores, etcétera, implícitos en la actividad que hemos elegido; y del mismo modo, tomar contacto con las imágenes, las personas, las emociones, los sentimientos que emergen en nuestra mente mientras realiza-

mos dicha actividad.

Como tercer ejercicio, intentaremos recuperar el sentido de la admiración, buscando una cosa que nos sorprenda cada día: detendremos la mirada en un objeto, un árbol, un cartel de publicidad, un coche, un edificio... e intentaremos mirar su forma, su dibujo, sus colores, su gesto, su sombra, como si fuera algo absolutamente nuevo para nosotros, ¿qué nos sugiere?, ¿qué nos trae a la mente?, ¿con qué otros objetos lo podemos comparar?

A continuación, buscaremos una persona conocida cada semana y, de manera similar, realizaremos el ejercicio de admiración: sacándonos los prejuicios y olvidando que ya sabemos todo de ella; la contemplaremos con la ingenuidad de un niño, intentando descubrir su esencia, sus bellezas, su humor, su carácter, su caminar, su forma de vestir, sus porqués. Será un ejercicio de simple contemplación, sin emitir ningún juicio y sin intentar

dar respuestas a lo que vemos en la persona, pero eso sí muy atentos a lo que pasa dentro de nosotros mientras hacemos este ejercicio.

Anotad cada día todo aquello que os cause alguna impresión, prestando especial atención a lo que sucede dentro de vosotros -como ya he dicho antes, ¿qué emociones, sentimientos, imágenes, colores, situaciones o personas afloran en vuestra mente mientras realizan estos ejercicios?-. Al final de cada semana, releed lo escrito y reflexionad en torno a lo que os ha pasado y que habéis sentido. Si no os agrada lo que emerge, seguid practicando, preguntaros por qué no os agrada aquello que aflora en vosotros, e intentad descubrir cómo podéis cambiarlo.

¡Os animo a practicar! Sentiréis la mirada renovada, se activará vuestra creatividad y emergerá finalmente la sabiduría que poseéis. <sup>TM</sup>

<http://procreatevida.wordpress.com>

**TALLERES CREATIVOS**

explora y juega  
medita y visualiza  
desarrolla la intuición  
refuerza la autoestima  
descubre tu creatividad  
conquista tu sabiduría interior

Acompañamiento personalizado  
Patricia Abarca  
620865224 - procreatevida@gmail.com  
<http://procreatevida.wordpress.com>

# LA PIEDRA PARA PRIMAVERA

*Obsidiana, el mineral que ayuda a renovar nuestro interior*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



**d**espués de un largo invierno, nuestro espíritu -al igual que la estación que este mes comienza-, la primavera, tiene la necesidad de florecer. Ya hemos gastado toda la energía almacenada y debemos prepararnos para que las nuevas semillas crezcan.

Cuando interiormente nuestro cuerpo y nuestra energía piden un cambio es el mejor momento para acercarnos a las obsidianas. Piedras volcánicas, fuertes, densas y de rápido efecto, una vez que damos el paso y aceptamos que cualquier situación debe ser cambiada porque no nos senti-

mos bien con nosotros mismos, las obsidianas empiezan a trabajar desde el más profundo rincón olvidado de nuestro ser.

Ponen en funcionamiento un sistema de limpieza y orden, en el que nada es olvidado: ninguna emoción negativa, ningún dolor, nada que ocupe un sitio vital para nuestro crecimiento espiritual quedará libre de purga. Se dice que Plutón rige la energía de la obsidiana. Astrológicamente, Plutón es el gran renovador y representa la parte de una persona que se destruye con el fin de renovarse, por la vía de sacar aquello que está enterrado pero que es muy intenso, llevándolo a la superficie y expresándolo.

Como de una batidora se trata, la obsidiana mezcla toda la energía limpia, pura y positiva con todo el fango, la podredumbre que hemos almacenado y escondido "debajo de la alfombra". Nuestras maneras de esconder lo que no queremos ver puede estar fantásticamente camuflado, que la agudeza y la experiencia de "la anciana" obsidiana siempre descubre nuestras trampas.

También llamada "piedra de los miedos", la obsidiana es un mineral que ayuda a que conozcamos nuestra sombra, oscuridad tan necesaria para que reluzca y brille nuestra verdadera luz.

Para trabajar con ella, cuando empezamos a conocer su ener-

gía, es siempre recomendable utilizar una piedra de apoyo. Una amatista o un cuarzo rosa es lo más provechoso. Uno de los grandes vehículos de la obsidiana es el mundo de los sueños. El trabajo más sencillo consiste en dormir con una, como mínimo, durante nueve días. Conviene no interrumpir el proceso y apuntar todos los sueños, visiones, intuiciones, surgidos durante estos días.

Una vez que el miedo o la emoción más densa se cristaliza en un sentimiento o una situación que podemos entender y sentir, lo que era algo oscuro y negativo pasa a ser un trofeo por una prueba superada, y así, poco a poco, iremos revolviendo nuestra "tierra" interior, preparando el camino para que nuevas "semillas" puedan florecer. <sup>TM</sup>

*Aqua Aura está en Facebook*



**S'STUDIO** Centro oficial Spinning®  
y Centro Formador de Profesores

Yoga  
Hot Yoga  
Hot Pilates  
Yoga Dinámico




Selección de té y hierbas terapéuticos y orgánicos (Francia).  
Kusmi tea, lov organic, Java Republic.



Ayurveda  
Aromaterapia  
Reflexología  
Shopping corner y más...

Pintor Sorolla, 35, 5º  
Valencia  
960 911 127 · 619 931 069  
www.s-studio.es  
s.studio.valencia@gmail.com

# AQUA URA



Importadores directos  
de minerales.  
Diseñamos tus ideas  
con las piedras

NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

**GUILLÉN DE CASTRO, 17 ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)**  
Tel. 963 524 854

*Ventas al por mayor Tel. 609 250 427*

BÚSCANOS EN FACEBOOK



# NO SIEMPRE SE ACIERTA

*O te pasas o te quedas corto.  
Lo difícil es el término medio*



**Francisco Chelós**  
Médico psiquiatra,  
sexólogo y humanista

**e**n lo concerniente al ser humano, no existe una verdad matemática, como no existe el acierto perfecto. Las más de las veces son intentos, cercanías. ¡Qué difícil resulta acertar con los seres humanos! Como decía el bueno de Juan Tenorio: “Esto es como el siete y medio, o te pasas o te quedas corto”.

Y es que para cada persona hay una respuesta, y lo difícil es acertar con esa respuesta, porque cada uno ha tenido una historia personal, cada uno ha vivido unas circunstancias especiales, cada uno tiene unos problemas particulares y dar en el blanco es tarea ardua.

De la misma forma que no se puede complacer a todos, yo diría que a nivel de pareja es tremendamente difícil **acertar siempre**.

Lo dicho, o te pasas o te quedas corto, lo difícil es ese tan cacareado término medio.

Reconozco que a fuerza de escuchar a los seres hu-

manos, y después de más de cuarenta años de escucha, llego a la conclusión de que cada vida es un mundo y que cualquier ser humano tiene en su vida momentos imprevisibles.

Y eso es justamente lo que más me enamora de los seres humanos, lo que se tiene de atípico y de inusual, lo que se tiene de inesperado, de caótico.

Somos una raza humana tan particular que podemos pasar de lo sublime a lo ridículo en un instante. Lo peor es que mucha gente, no teniendo sentido del ridículo, no se da cuenta o no es consciente.

Lo sublime está bien, es aceptable, pero lo ridículo hay momentos en los cuales uno ya no se lo puede permitir, por respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Así pues, acertamos poco y mal, pero cuando alguna vez acierto, tengo un momento de algarabía tan grande que merece la pena intentarlo, por pocas veces que se acierte. **TM**



# GRANDES ESPERANZAS

Maite Bayona

**C**omo nos muestra la obra de Charles Dickens del mismo título, vivir con las expectativas puestas en el futuro es una forma pobre de vivir. Las expectativas y las esperanzas nos llevan al país de la espera donde todo sucede siempre en un lugar hipotético llamado futuro, pero nunca aquí y ahora. Vivir con expectativas es una forma de vivir negando la misma vida y el hecho de que las cosas en realidad no llegan nunca del futuro, sino que nos las encontramos cuando vivimos plenamente el ahora.

Cualquier cosa de valor que busquemos ya se encuentra en el presente, si no la encontramos es porque la buscamos en el futuro; una ilusión siempre decepcionante porque la vida tiene su propia manera de expresarse y de traernos las cosas. Muchas veces la vida es incluso mucho más espléndida que nuestras propias fantasías mentales.

En la novela de Dickens todas las esperanzas se acaban transformando en polvo, de igual manera la vida vivida desde la perspectiva de la espera suele desembocar en grandes decepciones. Las promesas, las esperanzas y los sueños pueden llevarnos al abandono de nuestra propia vida que adquiere un tono de dejadez y melancolía que recuerda a los pasajes del mencionado libro de Dickens.

Nada puede llegar del futuro si nuestro presente no está lleno. Es el amor que le damos a las cosas y a las personas con nuestra atención lo que las vuelve valiosas. La mente atenta capta todas las cosas y de este modo se sumerge en la abundancia y en el amor. La partida de la vida hace rato ya que empezó y no hay vuelta atrás, vivir en la espera es no atreverse a salir al ruedo a vivirla, es empeñarse en vivir fuera de la realidad y dentro de una ilusión mental.

Si vives con grandes expectativas es que vives con grandes carencias. No es la vida en sí la que nos da riqueza, sino que es nuestra forma de vivir la que aporta riqueza a nuestra vida. Todo el esplendor de la vida está aquí si dejamos de buscar más allá. Dejemos de vivir dando excusas falsas de porqué no somos felices o quejándonos de que nos falta esto o aquello. Seamos honestos. Lo que le falta a nuestra vida solo podemos dárselo nosotros.

Suelta todas las expectativas y proponte darle a tu vida la atención que le falta. Esperar algo del futuro es la excusa perfecta para no vivir hoy. <sup>TM</sup>

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



## Centro de Cábala "URIEL"

### CURSOS

**COMIENZA CURSO DE CÁBALA  
"MÉTODO HAUT",  
INTERPRETACIÓN DEL  
ÁRBOL DE LA VIDA  
23 DE MARZO**

**KIBALIÓN, A LA LUZ DE LA CÁBALA  
15 DE MARZO, A LAS 18 HS.  
5€**

**PSICOTERAPIA  
Y AUTOESTIMA  
23 DE MARZO,  
DE 18 A 20 HS.**

### TALLERES

**DESBLOQUEA TUS CHAGRAS  
17 DE MARZO**

**DE CUENTOS  
29 DE MARZO**

**VIDAS PASADAS  
30 DE MARZO**

**Carmen Haut**

18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

**CI AZAGADOR DE LAS MONJAS, 7  
Zona PATRAIX 46018 Valencia  
Tel. 670 20 59 85**

# VIVIR DESDE DENTRO

## *Creatividad y espiritualidad ante la crisis*

**Enrique Simó**

Miembro del equipo  
de coordinación nacional  
de Brahma Kumaris en España



Cualquier acto de creatividad empieza en el silencio: un pintor coge un lienzo en blanco, un escritor coge una hoja en blanco y antes de escribir crea silencio. Para que haya creatividad necesitamos dos elementos: tiempo para reflexionar y generar energía espiritual interior y silencio para que surja la mejor idea después de haber trabajado intensamente sobre el tema en cuestión. Por ejemplo, un deportista se entrena mucho y la genialidad le surge cuando está tranquilo.

Estaba escuchando una conferencia del Dalai Lama y salió el tema de que uno es capaz de crear novedad, pero después de mil horas de práctica, después de un arduo entrenamiento. Necesitamos práctica sistemática en aquello que queramos lograr en la vida. Cuando hay disciplina y voluntad, a la larga, veremos que ha valido la pena. Si añadimos después el silencio y la espiritualidad es cuando surge la genialidad. El mejor acto de creatividad en estos momentos de crisis sería reinventarnos a nosotros mismos: retar nuestros patrones mentales y crear novedad en la manera en que interpretamos la vida: lo que soy o como soy, como veo a los demás, etcétera.

Hay dos modelos o tendencias: el modelo basado en “tener”, que ha dado lugar a la crisis, y el basa-

do en “ser”, que sería la espiritualidad. En el primer modelo, el alma humana nunca está satisfecha. En estos tiempos de crisis tenemos la oportunidad de ser más ahorrativos, sencillos, espirituales, generosos... He observado que las personas que han tenido ciertas dificultades en su infancia (por enfermedad, porque sus padres no tuvieron recursos o fallecieron, etcétera) tuvieron que asumir ciertas responsabilidades que les han hecho desarrollar cualidades como la capacidad de comprensión, tolerancia y estabilidad emocional, entre otras. En cambio, las personas que lo han recibido todo de forma fácil, cuando crecen están desubicadas, les cuesta tolerar y comprender por qué no reciben lo que quieren recibir; emocionalmente están más alteradas y tienen muchos problemas en las relaciones.

Estamos perdiendo la resistencia o resiliencia y es hora de recuperar el posicionamiento original, igual que el junco lo hace tras inclinarse ya que es flexible. En los momentos de dificultad, tenemos la oportunidad para renovarnos y ser más espirituales. Ser creativo y espiritual se refiere ir dentro de uno mismo, para conocer, trabajar y disfrutar de nuestro mundo interior: el mundo de las creencias, los pensamientos, sentimientos, y empezar a observar todos esos patrones y cuestionármolos para cambiar lo que haya que cambiar. Hemos aceptado cosas que no son verdad y nos

las hemos creído colectivamente y hemos olvidado que cada uno es libre para decidir cómo quiere responder ante las situaciones.

Para elegir respuestas más asertivas necesitamos entrenamiento, disciplina y esfuerzo. Nuestra vida está en nuestras manos. Basemos nuestra felicidad en ser nosotros mismos y dejar de ser quienes no somos; así no tendremos que quedar mal ni bien con nadie, ni complacer, ni justificarnos, y nos expresaremos desde el respeto. Lo que nos importa es nuestro trabajo interior.

Cuando más seguros y tranquilos estemos, más podremos aportar y los demás nos buscarán porque nos verán como personas valiosas y la gente va a buscar lo que tiene valor. Sin embargo, si estamos preocupados, con miedo o deprimidos, perdemos nuestro valor en ese mismo momento.

Vivimos en un mundo que nos obliga a ser creativos, a estar vivos, energéticos. ¿Seremos capaces de vivir en la incertidumbre felizmente? Cuando nuestras vidas son más espirituales, conectadas con nuestros valores más auténticos y con nuestro propósito, necesitamos menos y estamos más satisfechos porque hacemos lo que realmente sentimos en nuestro interior. La espiritualidad es algo muy práctico porque llena nuestras vidas con lo que más amamos. La espiritualidad tiene que ofrecerse de forma gratuita; es un dar y recibir generoso. Es una manera de ayudar a las personas para crear otro concepto de sociedad.

La confianza en este modelo espiritual hace que las cosas funcionen porque tenemos la convicción de que estamos ofreciendo algo valioso. Algunos pueden reconocerlo y dan su retorno y la magia hace que las necesidades se satisfagan. Nada es nuestro, obtenemos

bendiciones, energía positiva de las personas que se benefician y éste es otro tipo de ingreso; un intercambio de energía positiva que es enormemente valioso para nuestro progreso.

¿Cuánto tiempo le dedicamos a la espiritualidad? El proceso empieza en conocer nuestra mente y fortalecer nuestra fuerza de voluntad, el intelecto para que pueda filtrar los pensamientos que no nos sirven, y podamos recuperar la fuerza para pensar y decidir lo que queremos realmente hacer. De esta forma empezamos a vivir desde dentro.

Meditar es ir hacia dentro, es observar qué pasa en nuestra mente y con la fuerza de voluntad ir cambiando esos pensamientos; separándonos de ellos podemos observarlos y sustituirlos por otros que nos den paz y estabilidad. Este es el propósito de la meditación Raja Yoga: educar y calmar la mente, después de ese estado de tranquilidad logramos concentración y en ese estado generamos poder espiritual y acumulamos energía. Tenemos que acceder a ese espacio

interior donde hay poder personal y es ahí donde respondemos a la pregunta quién soy yo.

Yo soy el ser, la esencia, el creador de mis pensamientos. Y el ser no tiene forma, el alma no tiene forma, es sólo luz, pura conciencia. La Física Cuántica está descubriendo lo mismo con la materia que la espiritualidad a través del silencio. El último elemento que se descubre no tiene masa; así que todo lo que vemos es ilusorio. Si tuviéramos microscopios en los ojos veríamos luz de diferentes colores en lugar de formas. Meditar es ir accediendo a esa energía interior e ir comprendiéndonos de lo que no somos, dejando espacio para que el Yo verdadero se exprese. <sup>TM</sup>

*El autor es profesor de Meditación Raja Yoga desde hace 25 años. Profesionalmente es Coach ejecutivo y formador en el área de recursos humanos y desarrollo de las organizaciones. Autor del libro "El regalo de la paz" y del cedé de meditaciones guiadas con el mismo nombre.*  
[www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)



*H & B*  
*Incense*

Un incienso 100% natural,  
un incienso que cuida de tu salud,  
que respeta el medio ambiente  
y promueve las relaciones justas.

[www.incienso-incense.com](http://www.incienso-incense.com)

*Incienso 100 % Natural. (Venta al mayor)*



**Chi kung**  
*El arte de la fuerza interna*

**Totart Centre d'Art Independent**  
Calle Palleter 81 Bajo  
telf: 656950199  
[www.totart.info](http://www.totart.info)  
[www.valendachikung.blogspot.com](http://www.valendachikung.blogspot.com)

# QUÉ ES EL BIOMAGNETISMO

*Par Biomagnético: una disciplina médica diagnóstica, preventiva y terapéutica*

**José Hernández Royo**

Médico Terapeuta Neural  
Colegiado médico N° 7729



*Dr. Isaac Goiz Durán.*

**e**l par biomagnético fue descubierto por el doctor Isaac Goiz Durán en 1988. Esta extraordinaria aportación a la medicina radica en detectar la huella electromagnética de los microorganismos patógenos y corregir mediante imanes la alteración electromagnética que provocan en nuestro organismo.

El biomagnetismo es una terapia médica basada en las propiedades biomagnéticas del cuerpo humano. Células, tejidos, órganos, sistemas con sus reacciones bioquímicas y biomoleculares (más de 300.000 por segundo) tienen propiedades biomagnéticas, que les confieren una energía magnética con su correspondiente campo magnético.

El magnetismo es una de las cuatro fuerzas fundamentales de la naturaleza, que afecta a todo elemento material, y por tanto a nuestro organismo. Nuestras células están unidas por fuerzas electromagnéticas, y en constante resonancia energética, es

decir, están constantemente comunicadas generando un campo magnético. Por tanto, nuestro cuerpo está constituido por ejes biomagnéticos al igual que los microorganismos sin los cuales no podríamos vivir ni ellos ni nosotros.

Los campos de energía biomagnética de los diferentes órganos y sus partículas tienen comportamientos de atracción y repulsión magnética, y del equilibrio de los campos magnéticos dependerá nuestra salud.

Los microorganismos conviven con nosotros (existen más de 100 billones) y no dan ningún síntoma en condiciones normales, siempre y cuando nuestro sistema inmune sea competente, y nuestro pH (\*potencial de hidrogeno) se mantenga en un nivel energético normal (\*\*NEN), es decir, ni ácido ni alcalino.

Fenómenos de diferente índole como emocionales, alimenticios, geopáticos, ambientales... pueden sacar a una célula, órgano o sistema de su nivel energético normal, y los hacen caer en una acidez o alcali-

nidad que provoca un desequilibrio. Entonces los microorganismos se manifiestan y provocan una enfermedad.

La enfermedad la definimos en biomagnetismo como "Par Biomagnético". El "Par Biomagnético" está constituido por dos polos o cargas de polaridad opuesta (+/-) en estricta resonancia bioenergética, que se forman a expensas de la alteración del pH\* (potencial de hidrógeno) de los órganos. El polo alcalino + se forma por la presencia de virus y parásitos, y el polo ácido - por la presencia de bacterias, hongos y radicales libres.

## Técnica

El biomagnetismo identifica el "Par Biomagnético" mediante imanes, que localizan la parte del cuerpo donde se ha producido una alteración de su resonancia electromagnética, y donde se ha establecido un determinado microorganismo.

La técnica consiste en rastrear al paciente cada una de las partes del

cuerpo con un imán, y al encontrar un campo electromagnético alterado, vemos que automáticamente se acorta el miembro inferior derecho. En este momento hemos de rastrear y localizar la otra parte del cuerpo donde resuena el polo opuesto. Se colocan en estos puntos dos imanes de carga opuesta para generar un campo magnético que combata el creado por el microorganismo, sus toxinas o su huella electroenergética.

El tiempo de permanencia de los imanes en el cuerpo es de 20 a 30 mn.

### ¿Cómo actúa?

El biomagnetismo desactiva el "Par biomagnético" empujando sus cargas o polos internamente una contra otra con imanes de entre 1000 a 1500 gauss, ya que se considera que el campo magnético de cualquier microorganismo no supera los 1000 gauss. Así, el campo biomagnético generado por los imanes arrastra y disminuye el campo magnético de

los microorganismos, los virus pierden su información genética y las bacterias su capacidad patógena, y así puede actuar nuestro sistema inmunitario eliminándolos, restituyendo la polaridad normal en la zona, y devolviéndonos nuestra salud.

Ya se han descubierto, estudiado e identificado cerca de 400 pares biomagnéticos, y existen otros en estudio. Se puede tratar cualquier desequilibrio orgánico provocado por microorganismos como virus, el del papiloma humano, bacterias, como el helicobacter pylori, hongos, como la candida albicans y parásitos, como el toxoplasma Gondii . Se pueden tratar desde síntomas como fiebre, tos, diarreas... y enfermedades como hepatitis, candidiasis, sida, artritis reumática... No importa el tiempo en que se originó el desequilibrio para que la enfermedad se manifieste, y pueda ser tratada.

El biomagnetismo no tiene contraindicaciones, salvo en personas con marcapasos, ni efectos secundarios

indeseables, y se puede combinar con cualquier otro tratamiento.

**Conclusión:** el par biomagnético es una disciplina médico diagnóstica, preventiva y terapéutica que permite detectar y tratar la patología desde su etiología. <sup>TM</sup>

*\*Potencial de hidrogeno (pH).El hidrógeno (H) es el enlace más fuerte de las moléculas de nuestro cuerpo, que unen átomos de carbono, oxígeno, nitrógeno. Está presente en todas las reacciones químicas de nuestro organismo. El pH va del 1 (extremo ácido) al 14 (extremo alcalino). Existen diferentes pH en nuestro organismo, así por ejemplo la vagina, la piel y la orina son ácidos, y el semen, la bilis y la sangre son alcalinos.*

*\*\*Nivel energético normal (NEN) El nivel energético normal en relación al pH está entre 7,36-7,42, y todas nuestras funciones fisiológicas, bioquímicas, inmunológicas y psicológicas se llevan a cabo dentro de este nivel de energía.*

*Libros: "El par biomagnético" y "El sida es curable", Dr. Goiz Durán.*



**MAR TARAZONA**  
CLÍNICA DENTAL



*El equilibrio  
que necesitas.*



Telf. 96 344 76 01  
C/ Cotanda, 2 - 1ª - 46002 - Valencia  
clinica@clinicadentalmartarazona.com

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

# ESENCIA DEL SUFISMO

*Elevarse hacia  
la libertad  
del espíritu*

**Adnan Sarhan**  
Director de Sufi  
Foundation of America



**e**l ser humano está dotado de todas las facultades necesarias para encontrar las respuestas que busca, si las sabe utilizar. La esencia del sufismo es convertirse en un ser humano completo y perfecto, esto significa buscar la justicia, la libertad, la igualdad y la verdad.

La palabra sufi significa "pureza". Un ser humano es similar a un vaso de agua, cuando está oscuro y turbio no se puede ver a través de él, pero cuando el yo está asentado se puede ver claramente.

Para saber lo que es un ser humano, qué es la existencia, de dónde venimos y hacia dónde vamos y qué es Dios, necesitas disciplina, fuerza de voluntad y concentración; con estas facultades te verás con claridad. Cuando logras deshacerte de las impurezas experimentas la claridad de la intimidad espiritual después de la oscuridad de la separación.

La gente vive a lo largo de toda la

vida en un estado de separación de su verdadero ser sin saber quién es. El sufismo es un sistema para llevar a un ser humano a su perfección excelente.

A través del trabajo sufi, muchas personas se curan de adicciones, depresión, ansiedad, estrés o hábitos, incluso pueden recobrar la memoria. Comienzan a recordar quiénes son realmente y por qué están aquí. Se acuerdan de lo que es ser inocente y lo que es tener claridad, y lo mejor de todo, recuerdan lo que es sentirse bien sólo por estar.

Si posees un intenso deseo espiritual de conocer el espíritu, encontrarás un camino hacia el espíritu. La percepción de la realidad se hace posible cuando te esfuerzas en ello. Trabajar con lo que sabes le llevará hacia lo que no sabes. Si la mente se dirige hacia las facultades superiores, entonces es capaz de conocer la verdad y no se verá reducida por las limitaciones del mundo. El autoengaño destruye el conocimiento de uno

mismo. Ser esclavo de tu ego hace que tu mente sea inflexible, fragmentada, en piezas como una vasija de barro rota. Hay un yo positivo y un yo negativo dentro de ti; si sigues el yo positivo, disfrutarás de más libertad y de un mayor desarrollo en el mundo y en el espíritu.

El sufismo no se limita a una cultura, religión o raíz. Como dijimos, la palabra sufi significa pureza, y la pureza es la parte interna de todas las religiones. Es la esencia de pureza que lleva a la perfección a cualquier cultura o religión. Cuando la raíz es pura no tiene límites ni fronteras. El conocimiento es la raíz, la práctica es el fruto. La sinceridad es el agua que acaricia la raíz.

A partir de una raíz pura las ramas crecen hacia el sol, y el sol desciende a dar su luz a la planta. Y el sol te dice que no te ahogues con las limitadas fronteras artificiales, elévate hacia la libertad del espíritu de Dios y tus fronteras contendrán el universo entero. **TM**

# Talleres Sufi

con

# Adnan Sarhan

Sufi Foundation of America



en valencia  
5, 6 y 7 de abril

Lugar:  
BODHI PATH - Salud Integral  
Urbanización Sierra Perenchiza  
C/ Entrepinos 5, Chiva

ADNAN SARHAN es Maestro Sufi y miembro de cinco Órdenes Sufi, además de fundador y director de la Sufi Foundation of America, situada en Manzano Mountains, Torreon, New Mexico (EE.UU.). A través de los años ha dado conciertos de tambor y dirigido talleres en prestigiosas instituciones de Estados Unidos, y otros lugares como en las Naciones Unidas, en la Iglesia St. James de Londres, el Congreso Mundial de Psicología en Suiza, The Earth Summit en Brasil o el Palacio de la Alhambra en Granada. También ha impartido numerosas conferencias de Psicología Humanística.

ADNAN es mundialmente conocido por su MÉTODO RÁPIDO, el cual desarrolla una inteligencia y conciencia superiores y estimula la creatividad personal. Sus técnicas de meditación, a través del tambor y la danza, tienen un efecto profundo, positivo y dinámico que elimina todo tipo de hábitos erróneos. Son numerosas las personas que tras asistir a sus talleres se liberan de la adicción al alcohol, al tabaco y otras drogas.

ADNAN SARHAN en sus talleres inicia a los participantes en una gran variedad de técnicas sufis que incluyen ejercicios de respiración, movimientos, tambor, danza, meditación, mantras, giro derviche y relajación. Su particular genialidad reside en su habilidad para transmitir su trabajo a través de ejercicios que resultan asimilables por los occidentales. Las técnicas de meditación y los ejercicios producen cambios en el organismo: ritmo cardíaco más lento y presión arterial más baja. El trabajo de ADNAN recopila un conocimiento de doce siglos.

Tel.: 961 804 996 - 658 701 618  
info@bodhipath-valencia.com  
www.bodhipath-valencia.com



Sufi Foundation of America

P. O. Box 177

Torreon, NM 87001

EE. UU.

E-mail: info@bodhipathvalencia.com

Website: http://sufifoundation.org



# MÁS ALLÁ DE LO CONSC

*Dejó su profesión de bióloga por una crisis personal que la llevó a investigar sobre el origen de problemas de salud y otros. Claudia Rainville, creadora de la Metamedicina, comienza seminarios de formación en Valencia y otros puntos de España. Rainville es una de las conferencistas de FestiVa 2013*

## **-Claudia, preséntame a la Metamedicina.**

-La palabra meta en griego significa 'más allá', en ella considero que está todo el contenido de la Metamedicina, es decir, más allá de lo que es consciente. No somos conscientes de por qué estamos enfermos. Cuando una persona tiene un cáncer, no conoce la razón que origina esta enfermedad. En Metamedicina el terapeuta ayuda a la persona a ir al nivel inconsciente para saber qué provoca ese desequilibrio y poder así llevar esa información al nivel consciente y recuperar la salud. La Metamedicina no sólo se ocupa de las enfermedades físicas o psicológicas, sino también de todo tipo de problemas o conflictos, de relaciones de pareja, familiares, laborales... Cuando tenemos algo que comprender, repetimos siempre las mismas experiencias.

## **-¿Cuándo se creó este método?**

-La Metamedicina nació en 1987 de mi propia experiencia personal y profesional. Yo era bióloga y trabajé en microbiología en un hospital durante diez años. Por entonces me preguntaba por qué las personas enfermábamos. En 1983 realicé un curso de crecimiento personal para conocerme y de pronto surgieron interrogantes sobre mi vida. Sufría de depresión, también de otros problemas de salud, y así fue como empecé a investigar sobre

el origen de estos males. Tenía problemas en la séptima vértebra lumbar y en la primera sacral, por lo cual durante dos años seguí un tratamiento de fisioterapia. Un día, en 1984, hice un cursillo sobre Louise Hay y, en un momento dado, la persona que lo impartía me preguntó: "¿Qué llevas en la espalda?". En aquel momento me di cuenta de que cargaba los problemas de todo el mundo y a partir de ahí decidí no volver a cargar con los problemas de los demás. De esa forma fue desapareciendo el dolor de espalda. En aquel momento fue una auténtica revelación para mí, porque antes no creía que nuestros pensamientos, emociones y sentimientos podían repercutir de tal modo en la salud.

Entonces me pregunté qué hacía en el hospital como investigadora. Sólo trabajaba sobre los efectos, no sobre las causas. Y eso realmente despertó mi curiosidad, quise comprender qué era lo que originaba mi sufrimiento. Fue el inicio y el despertar de mi conciencia. Me di cuenta de que las palabras que yo utilizaba y los sentimientos que en mí habitaban, las emociones que experimentaba, se expresaban en todo lo que yo vivía. ¡Fue maravilloso! Yo era reconocida en mi profesión, estaba en un buen hospital... pero, gradualmente, abandoné mi trabajo en microbiología para hacerlo en este campo de investigación, en



# IENTE

**Aurelio Álvarez Cortez**

la búsqueda de nuestros sufrimientos.

**-¿Cuáles son las fuentes de donde tomas elementos para formar la Metamedicina?**

-El método de Louise Hay fue lo que aprendí. También seguí una formación de tres años con Lise Bourbeau, creadora del método Escucha Tu Cuerpo, así como otros aprendizajes con un médium canadiense, Alex Tanou, que me ha permitido hacer la conexión entre lo que hemos vivido en la infancia y lo que vivimos en el presente. Todo esto fue en los inicios, y me llevó a descubrir la existencia de la memoria emocional, porque en aquel tiempo me interesé por el cerebro, particularmente por el sistema límbico. Éste contiene la memoria de los acontecimientos tanto de los agradables como de los traumáticos. En esa memoria quedan todos los acontecimientos que han sido clasificados con la etiqueta 'a repetir' o 'a evitar'. Por ejemplo, si yo memorizo después de una experiencia dolorosa que 'amar es igual a sufrir', después tendré miedo de amar. Cada vez que comience una relación, sin saber por qué, haré que ésta fracase porque en mi memoria emocional tengo esa ecuación de 'amar = sufrir', y provocaré muchas situaciones para no sufrir.

**-¿Existe alguna relación entre tu trabajo y el del doctor Ryke Geerd Hamer?**



*"Trabajamos con el hemisferio derecho, el femenino, el cerebro de las emociones", explica Claudia Rainville.*

## Quién es

Nacida en Quebec, Claudia Rainville estudió Biología Médica y se especializó en Microbiología Médica. En 1982 pone en funcionamiento el Departamento de Microbiología del hospital Pierre Boucher (Longueuil). Dos años después comienza con Lise Bourbeau una formación de animación de grupos y se convierte en la primera animadora del curso "Escucha tu cuerpo". Años más tarde crea el Seminario de Liberación de la Memoria Emocional, que ha permitido a millares de personas transformar su vida y que ha inspirado a muchísimos terapeutas, y en 1987, da el nombre de Metamedicina a su enfoque. Conferenciante internacional y escritora, entre sus obras se encuentran "Metamedicina. La curación a tu alcance", "Metamedicina de las relaciones afectivas. Curar nuestro pasado" y "Metamedicina. Las herramientas terapéuticas". Claudia Rainville dará una conferencia en FestiVa el domingo 14 de abril.

Más información, [www.metamedicina.com](http://www.metamedicina.com)

-El doctor Hamer empezó su trabajo a principios de los años 80 a consecuencia de un cáncer de testículo subsiguiente a la muerte de su hijo en 1978, y puede decirse que hay un paralelismo entre la historia de él y la mía. Yo, en 1983, hice una tentativa de suicidio en la que fui declarada clínicamente muerta. Él hizo su búsqueda para comprender, y yo, después de aquel suceso, hice lo mismo, investigar para saber por qué mi vida era un constante sufrimiento, con una depresión tras otra. Casi al mismo tiempo iniciamos nuestros métodos, pero no me inspiré en su trabajo sino que empecé mi investigación sin saber nada de él. En 1995, después de publicar mi libro, "Metamedicina. La curación a tu alcance", una persona que conocía su trabajo me comentó que mi método era similar al de Hamer. La diferencia, para mí muy importante, está en que su método tiene un planteamiento masculino, mientras que el de la Metamedicina es femenino.

#### **-Explícame esta diferencia, por favor.**

-Un método masculino considera que, si hay un problema, hay una solución. Un método femenino considera que si se tiene un problema es por una determinada causa. Un hombre encuentra una solución ante un problema determinado, mientras que una mujer o una persona con manera de pensar femenina, frente a un problema, intenta saber por qué lo tiene, no busca la solución directamente. La aproximación femenina no es directa. Veamos el siguiente caso: un adolescente tiene dolor en una rodilla y va al médico. Éste le puede decir que el dolor se debe a está creciendo demasiado deprisa y por eso los huesos le duelen. Es decir, en esta aproximación se da una explicación. Si tomamos a otro terapeuta que utiliza otro tipo de aproximación masculina puede decirle: "Eso es porque tú no eres flexible", da también una explicación.

Un enfoque femenino, en cambio, lo que hace es escuchar en profundidad para descubrir la causa, qué es lo que genera ese dolor de rodilla. Un experto en Metamedicina, en este mismo caso, empezará por preguntar cuándo empezó ese dolor: "¿Qué vivías en aquel momento?", "¿te sentías obligado a hacer cualquier cosa?", "¿puede ser que tú mismo te impusieras cosas?"... Hace preguntas para descubrir qué es lo que ha creado ese dolor porque, de una persona a otra, cada una tendrá su propia razón. Si yo le doy una conclusión, sin escucharle, si doy una explicación para dar una solución, o doy una solución de entrada, estoy en el enfoque masculino, mientras que el femenino parte de la escucha en profundidad. Eso no quiere decir que los terapeutas del doctor Hamer no utilicen la escucha en profundidad, pero la forma en que este método se ha presentado ha sido masculina. También puede haber profesionales que tomen las claves de la Metamedicina y las utilicen de forma masculina, pero eso no es Metamedicina.

#### **-¿Se hace diagnóstico y tratamiento de las enfermedades?**

-La Metamedicina no hace diagnósticos ni da tratamientos, sólo ayuda a tomar conciencia de los sentimientos, de las actitudes que han llevado a desarrollar una determinada problemática; asiste para transformar el sentimiento que ha hecho que naciera una emoción que a su vez ha causado una enfermedad, un sufrimiento. Ayuda a entender cuál es la actitud que lleva a vivir la misma situación. Cuando la persona comprende, todo cambia.

#### **-¿Cómo es el proceso para que la persona llegue a darse cuenta de la causa de sus males?**

-El trabajo terapéutico que hacemos en Metamedicina no es un trabajo intelectual porque éste, el mental, se hace con el cerebro izquierdo. Nosotros trabajamos con el hemisferio derecho, el femenino, el cerebro de las emociones. Por eso, cuando recibo a una persona en terapia, la escucho para descubrir dónde está la emoción en eso que me está diciendo. Cuando me narra el acontecimiento, donde yo siento que hay emoción es donde exploro con la persona para descubrir la causa. Por ejemplo, a una persona con cáncer de pecho primero le preguntaré cuándo ha comenzado la enfermedad. Después, voy a buscar qué ha vivido antes de desarrollar el cáncer, qué ha podido generarlos, sus emociones.

La primera parte de la entrevista se desarrolla como una conversación. El terapeuta hace preguntas y escucha para descubrir situaciones que pueden haber creado emociones. En esta escucha se utilizan los dos hemisferios, el derecho para atender a las emociones y el izquierdo para aplicar la lógica. Se puede hablar de inteligencia emocional, de lógica intuitiva.

#### **-Sería ideal que un médico supiera y practicara Metamedicina.**

-He formado médicos en Metamedicina, especialmente en Italia. Algunos no quieren presentarse como consultores de Metamedicina pero la utilizan. En cambio hay otros que se encuentran a gusto diciendo que están formados en Metamedicina.

#### **-¿Y pueden formarse en Metamedicina personas que no sean profesionales de la medicina, por ejemplo, amas de casa?**

-Tenemos dos líneas de formación en Metamedicina, una para formarse como profesional y otra como opción de crecimiento personal. Los dos itinerarios tienen una base común y empiezan por el trabajo fundamental en Metamedicina: los seminarios de Liberación de la Memoria Emocional (LME), que precisamente empezaremos a impartir en España a partir del mes de mayo. Por otra parte, para obtener un diploma como profesional en Metamedicina la persona ha de tener necesariamente una formación médica básica. También hay terapeutas formados en otras disciplinas que vienen para complementar sus conocimientos. Todo el mundo puede servirse de la Metamedicina. Es un gran aprendizaje para hacer buenas

preguntas y aprender a escuchar.

### **-¿Puedes decirme concretamente qué son las claves de la Metamedicina y como se utilizan?**

-En Metamedicina tomamos en consideración lo que representa la parte del cuerpo afectada. Si una persona viene a verme por un eczema en las manos o en las orejas, no le haré nunca las mismas preguntas porque utilizo claves distintas. Las claves están relacionadas con la parte afectada, el órgano, el tipo de afección... Partiendo de éstas, se formulan unas determinadas preguntas y no otras. La primera clave a tener en cuenta es dónde está localizada la afección, en un caso las manos y, en el otro, las orejas. La segunda clave se relaciona con la piel, es decir, el órgano afectado. La tercera clave tiene que ver con el tipo de afección; por ejemplo, si la persona tiene una psoriasis, no le haría nunca las mismas preguntas, porque hay otras claves para la psoriasis. Unas determinadas preguntas ayudarán a la persona a tomar conciencia de qué es lo que ha producido ese eczema. Si la persona me habla de un eczema en las orejas, una pregunta es, por ejemplo, cuándo empezó. Si me dice que hace un año, le preguntaré si hace un poco más de un año puede haber perdido una persona con quien podía tener buenas conversaciones. Esa pregunta es muy, muy precisa, porque todas nuestras enfermedades son un lenguaje. Cuando yo hago estas preguntas, si en las respuestas hay emoción, es ahí donde yo profundizaré. Por el contrario, si en esa respuesta no hay ninguna emoción, seguiré buscando.

Si la persona que hemos puesto como ejemplo me dice que hace más de un año perdió a su abuelo a quien quería mucho, le haré hablar de él, y si aparecen emociones, probablemente se dará la circunstancia de que no ha hecho el duelo, y yo le ayudaré a hacerlo. Con un trabajo de relajación le haré ver a su abuelo para que pueda decirle todo lo que hubiera querido expresarle.

### **-¿Es un método cerrado o abierto, que sigue integrando más información o conocimiento?**

-Es abierto, en constante crecimiento. En estos 25 años siempre ha crecido. La primera edición del Gran Diccionario de la Metamedicina tenía 300 páginas y la actual contiene más de 600.

### **-¿Tomas algún elemento del chamanismo?**

-Un chamán en Italia me comentó que mi manera de trabajar era como la de un chamán, pero no conozco en profundidad lo que hacen los chamanes. Puedo hablar de mi método, pero no de otros que no conozco bastante. El objetivo de la Metamedicina es despertar la conciencia, y en ese aspecto se aproxima mucho al método socrático, a la mayéutica. También se aproxima al trabajo de Jesús, que trata de no juzgar y de perdonar. Lo que hacemos en Metamedicina es ayudar a las personas a liberarse de sentimientos como el rencor, que causa tantos problemas de salud. El trabajo de Jesús, como también el de Buda, no se puede hacer sin compasión. Nuestro trabajo está lleno de compasión.

### **-Es un concepto muy budista.**

-Sí. Tengo formación budista. En 1988 conocí a mi maestro, el Dalai Lama. Siempre será mi maestro, como también lo es Jesús. Dos caras de una misma moneda. El Dalai Lama ha sido mi ejemplo, el modelo que me ha inspirado durante 24 años, hasta el presente. La Metamedicina tiene una gran inspiración budista y lleva implícitas las cuatro nobles verdades. En Metamedicina es lo que hacemos: si llegamos a entender la causa del sufrimiento, a liberarlo para que la persona pueda avanzar de una manera consciente, cambiarán sus actitudes y finalmente despertará. La Metamedicina no usa ritos budistas ni de ningún tipo, sino que va dirigida al despertar de la conciencia. La Metamedicina se define como una medicina de la compasión y del despertar. <sup>TM</sup>



**ACTIVIDADES VALENCIA**  
CONFERENCIAS

14 abril "Comprender el lenguaje de nuestras enfermedades".  
FESTIVA - Hotel Senator Parque Central

16 abril "Comprender la causa de nuestra enfermedad" (minusvalías de todo tipo) Tetrasport  
Fac. Ciències Activitat Física i l'Esport. Sala Multiusos

17 abril "Metamedicina: las claves emocionales de los trastornos alimentarios".  
Herbolario Navarro. C/ St. Vicent

18 abril "Ver con los ojos del corazón" (ojos y visión) ONCE Valencia

TALLER TERAPÉUTICO

21-22 abril "El lenguaje de nuestras enfermedades y malestares". De 10h a 18h (se puede asistir un día o los dos)  
inscripciones.metamedicina@gmail.com

Mayo-junio Seminarios de Liberación de la Memoria Emocional y Formación en Metamedicina con Yuan Hérin.  
Infórmate en [www.metamedicina.com](http://www.metamedicina.com)

TAMBIÉN EN BARCELONA  
PALENCIA  
ALICANTE  
GÓRDOLA  
MADRID  
CANARIAS

# PERLAS EN TU BOCA

*Cómo abordamos  
la felicidad en  
Odontología  
Energética.  
(Segunda parte)*



**Amelia Izquierdo Acamer**

Psicóloga Clínica,  
Terapeuta Floral

**Gema Ballester Palanca**

Médica, Odontóloga,  
Kinesióloga Dental

**S**aadi de Shiraz escribió que la perla es una gota de lluvia que, temerosa de la sal, llama a la concha para que la salve de su disolución", recordó entonces Homur. "No –terció Ahmed–, la perla nace de un rayo de luz proveniente de una estrella que se oculta en el océano porque prefiere la profundidad a la altura...". "La mejor joya la hace el cuerpo con su propio dolor, amigos", reiteró Yoram. "Pero, ¿qué quieres decir con eso del propio dolor?", preguntaron ellos...". (Continuará)

Según la filosofía Vedanta, existen tres cuerpos: el **ordinario**, este que vemos con todas sus partes, presentes o ausentes; todo aquello que se ve, que se puede tocar, que puede ser objeto de experimentación y argumentación científica. Es el cuerpo de energía densa provisto de un campo vibratorio que permite la observación y también representado por un tipo de mente que es cautivada por un

cuerpo que necesita tocar, ver, oír y demostrar para creer.

Existe otro tipo de cuerpo: el **sutil**, ese que está un poco más oculto, el esotérico, es el dueño emocional, el de "qué me quieres decir que no te entiendo" o el "dímelo más claro para que me haga una idea", el que dice entre líneas, el que siente o consiente.

Por último estaría el cuerpo **causal**: su frecuencia vibratoria también es distinta a los otros dos, tanto, que para llegar a él son necesarias ciertas condiciones de la mente. A él nos podemos acercar a través de ciertos estados de la conciencia, es el más cercano a nuestra naturaleza primigenia, el cuerpo del espíritu. No es un estado abordable con la mente del deseo sino precisamente con la contraria, la mente del desprendimiento; mente que en algunos casos puede ser modificada a través de prácticas meditativas. Es un estado muy cercano a aquel que

aparece cuando nos enamoram, en donde con toda seguridad podemos encontrar la **dicha**, esa especie de felicidad esencial que no sabemos a ciencia cierta de dónde viene y que no puede justificarse, por ejemplo, con lo que se compra, sino más bien con lo que se obtiene, ni con lo que se vende sino con lo que se da; tampoco con lo que se tiene sino con lo que se es.

Llegar a este cuerpo causal es la guía que nos lleva a encontrarnos con nuestro destino más trascendente y precisamente es a través del dolor desde donde podemos liberarnos de los yugos que lo atenazan.

La práctica de la Medicina Energética en última instancia tiene como objetivo recobrar ese cuerpo capaz de crear su propio y genuino sentido de vida. Para llegar a este estado debemos abordar cualquier problema desde la perspectiva de las distintas dimensiones que nos vamos a encontrar a la hora de intervenir, siguiendo la siguiente máxima: hacer "el mayor bien sin dañar".

Las personas no logramos el estado de dicha o felicidad por tener los dientes más blancos o mejor organizados, sino en la medida en que empezamos a sentirnos más cerca de nuestra esencia y ésta, precisamente, tiene que ver más con nuestro espíritu que con nuestro cuerpo ordinario. Atravesar nuestro dolor, sea del tipo que sea y venga de donde venga, desprendiéndonos del mismo como guerreros que van a la conquista de su bienestar, es el mayor bien que puede recibir nuestro espíritu, que viene y se va en pos de la evolución.

La nueva medicina, de la que ya hablamos en artículos ante-



riores, parte de esta máxima de "intervenir y no invadir". Como profesionales debemos plantearnos el afrontar nuestra actividad dentro de un paradigma en donde lo que realmente importa no es la parte sino el Todo, del que, obviamente, a través de cada una de sus partes va a encontrar su armonía.

La boca es el receptáculo donde se expone con mayor vehemencia la desdicha y todas las emociones negativas que le acompañan; es un lugar sagrado en donde los dientes, estructuras óseas duras pero móviles, cambian, se desgastan o contorsionan con el paso de los días y de los años en función del impacto existencial y de las vivencias de aquel que les presta hospedaje.

Desde la Odontología Médica Energética chequeamos el cuerpo en la búsqueda de emociones que han podido quedarse atascadas en el laberinto de la vida personal, abordándola desde la comprensión de su propia historia. Esto es un reto para la medicina oral y más, en tanto que es precisamente en este pequeño habitáculo donde se recrea el primero de nuestros gozos al alimentarnos: la lactancia. Jamás en nuestra vida tendremos la oportunidad de alimentarnos mientras olemos, gustamos, oímos y sentimos un corazón lleno de amor, aceptación incondicional y seguridad.

Y respecto al dolor... es el origen de una perla. <sup>TM</sup>

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

Psicología Clínica  
Odontología Energética  
Medicina Natural

 Zentrane  
Amelia Izquierdo

 dentameg  
Gema Ballester

C/ Periodista Azzati 5-3B. Puerto de Sagunto. 962691324-961187814  
[www.zentrane.es](http://www.zentrane.es)

# LA MAGIA DE MARCO CAPARRÓS

*Una experiencia dolorosa cambió la vida de este genial artista, que convirtió las salas del Museo de la Ciudad de Valencia en un espacio creativo singular*



## Fernando Martínez

**T**ras el saludo nos llama la atención el gorro azul que le cubre la cabeza. “El azul me representa, me hace vibrar en mi propia esencia, es como ponerme el traje de Yo. Me acerca a la unidad en el planeta”, explica con una amplia sonrisa, y agrega: “Llevo seis años viviendo en el puro gozo de canalizar todo tipo de información, dibujos... Disfruto de cada segundo como un niño, trabajando, ¡qué gusto!, ¡qué placer! Todo lo que surge ya no es de mi mente, sino de mi interior”. Marco Caparrós, en medio de su actual “estudio” en el Museo de la Ciudad de Valencia, donde estará hasta abril, nos ofrece la oportunidad de conectarnos

directamente con su intimidad (más que artística) a través de “Presencia. Work in progress”.

Amable, efusivamente comprometido con aquello que trasciende los sentidos, Marco confiesa que “siempre he sentido la magia en todo lo que he ido creando, pero tuve que hacerlo consciente”. Esto le significó pasar por una experiencia dolorosa: “Me fui a México, siete años atrás, para morir. Me estaba apagando por una serie de circunstancias. Después lo entendí. El Ser me llevó al límite de tener que tomar una decisión. Hice un testamento, contraté un seguro de vida para que la familia no se gastara un duro para repatriar mi cuerpo y viajé al otro lado del océano”.

Nada más llegar y las cosas dieron un vuelco espectacular. “Allí no conoces nada, pero puedes sentarte en una playa y mirar las olas, o comenzar a andar... Fui vaciándome de todo lo que había llevado a cuestas durante toda mi vida. Después comprendería que en este proceso uno muere o renace. Al vaciarme, mi Ser pudo integrarse y entonces, nuevamente, apareció la magia”.

Fue un cambio vital, según recuerda conmovido por algunas imágenes que le hacen revivir momentos inolvidables, tal vez irrepetibles. “Reconecté conmigo”, dice, y tras viajar de México a Guatemala, en un restaurante en la zona de Tikal, durante un cuarto de hora, con los ojos cerrados dibujó algo que lo im-

presionaría: "Me di cuenta de que tenía el lápiz sobre un folio y quería expresar algo. De pronto, si utilizaba la mente, la mano se detenía, y si dejaba la mente sin pensamiento, la mano continuaba con el trazo. Cuando acabé, el lápiz terminó en el mismo punto donde había comenzado a dibujar. Al salir del restaurante vi un plano de la zona, jera lo que había esbozado!".

Las experiencias se sucedían con la misma intensidad: "Entraba a las pirámides y cerraba los ojos. Podía andar sin problemas. Levantaba la pierna y era porque allí había un escalón... Conocía el sitio, estaba en mi casa".

En aquel momento "la maquinaria vuelve a funcionar", afirma con la mirada elevándose. "Ya conscientemente, en mi conexión, decido volver y quedarme aquí porque tengo que comenzar a mostrar. Hasta entonces no había sabido por qué pintaba y dije que a partir de ahora hay que mostrar todo esto". Antes había realizado cuadros como uno que está expuesto en el museo. "En ese que ves ahí –señala–, de peces bandera, existe un acto de psicomagia. Aparecen representando países enemigos en una actitud más fraterna, una imagen para que haya cambios en el planeta". Un antecedente que presagiaba lo que vendría en la nueva etapa creativa de Marco.

A partir de aquellos instantes "he conocido lo que es la total impecabilidad del universo, mi equilibrio personal", dice para referirse a otra experiencia que sucede de acuerdo con sincronías eventuales: la sanación de otras personas.

La característica que cambió en su posición, de cara a la vida, es que si bien nunca le ha interesado hacer exposiciones porque "cada vez que debía hacerlo era como una desilusión, un trabajo de ocho meses en el estudio para mostrar durante un mes, sintiendo que no me llenaba", de pronto descubrió que "no tengo nada que esconder sino todo lo contrario: debo demostrar lo indemostrable. Me lanzo a este lugar, donde expongo todo lo que yo soy", sin más certezas.

Seguro de su inspiración, resalta el hecho de que "aquí se está dando la creación viva", algo que también enriquece con los actos culturales complementarios que se suceden domingo tras domingo, en el mismo museo,



convirtiendo los encuentros en un referente en Valencia. Cita como ejemplo una performance que incluía un concierto de cuencos de Pepe Lanau, de cuarenta minutos. "Yo dibujaba a su lado un cuadro de dos metros por dos metros. La sala, llena. Niños de cinco, seis años, ocho, ni pestañaron... Era algo mágico. Alguien lloraba... experiencias vitales". La gente, ciertamente, vive una maravillosa experiencia.

El artista admite que "en otros momentos cualquier cosa montada a este nivel hubiera podido dar pie a que muchos pensarán de mí como un loco", por lo cual deja claro que "soy tan normal, no invento nada de lo que me ha ocurrido, sino que lo muestro. Cuento una historia que me ha sucedido y que le puede ocurrir a cualquiera, con simplicidad y sencillez". Y el público lo agradece.

En abril cerrará sus puertas "Presencia...", para dar paso a un evento similar en ciudades como Dubai, Mascate (Omán), o la misma Madrid. "Cuando uno hace lo que debe, todo se pone muy fácil, fluye, irradia", comenta Marco, para reflexionar finalmente que "he cogido energía de la gente y la he puesto a funcionar para que se produzca la magia de que mil cosas estén ocurriendo". TM

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía  
Acupuntura  
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

# SER QUIEN UNO ES

*Salta; el abismo  
no es tan ancho  
como crees*



**e**l privilegio de una vida es ser quien uno es. Cuando hablamos de arreglar los problemas del mundo, estamos descortezando el árbol que no debemos. El mundo es perfecto. Es un caos. Siempre ha sido un caos. No lo cambiaremos. Nuestro trabajo es enderezar nuestras vidas.

Debemos estar dispuestos a librarnos de la vida que planeamos, para acoger la vida que nos esta esperando. Hay que librarse de la vieja piel para que pueda salir la nueva. Si nos fijamos en lo viejo, nos atascamos. Cuando nos aferramos a cualquier forma corremos peligro de putrefacción.

El infierno es la vida secándose.

Al atesorador, al que en nosotros quiere quedarse, aferrarse, debemos matarlo. Si nos estamos aferrando a la forma ahora, no tendremos la próxima forma. No se puede hacer una tortilla sin romper los huevos: destrucción antes de la creación.

Todo proceso implica romper algo. La tierra debe romperse para producir vida. Si la semilla no muere no hay planta. El pan resulta de la

muerte del trigo. La vida vive de vidas. Nuestra propia vida vive de los actos de otros.

El miedo es lo que nos mueve hacia adelante. Una mirada humorística a tu situación te da distancia espiritual. El sentido del humor te salva.

La eternidad es una dimensión de aquí y de ahora. Lo divino vive en ti. Vive desde tu centro.

Tu deber auténtico es irte de la comunidad para encontrar tu bienaventuranza. La sociedad es el enemigo cuando impone sus estructuras sobre el individuo. Sobre el dragón hay muchas escamas. Todas ellas dicen "debes". Mata al dragón "Debes". Cuando uno ha matado a ese dragón, uno se vuelve "El Niño".

Rebelarse es seguir la huella de su bienaventuranza, abandonar la casa, empezar la jornada del héroe, seguir su bienaventuranza. Te sacas encima el ayer, como la serpiente su piel. Sigue tu bienaventuranza. La vida heroica es vivir la aventura individual.

Nada es seguro si se obedece el llamado de la aventura. Nada es excitante si sabes cual será su resultado. Desoír el llamado significa es-

tancamiento. Lo que no experimentas positivamente, lo experimentas negativamente.

Entras al bosque, en el punto más oscuro, y no hay sendero. Donde hay camino o sendero es un sendero ajeno. No estás en tu propio sendero. Si sigues el camino de otros, no realizarás tu potencial.

La meta del viaje del héroe hasta el punto gema es encontrar esos niveles psíquicos que se abren, abren, abren, y la apertura última del misterio de tu Ser es la conciencia de Buda o del Cristo. Ese es el viaje; de lo que se trata es de encontrar ese punto quieto en tu mente donde todo compromiso se desvanece.

Bajando al abismo es como recuperamos los tesoros de la vida. Cuando tropiezas, ahí está el tesoro. La cueva misma en la que temes entrar resulta ser la fuente de lo que estas buscando. La cosa maldita en la cueva que tanto temes se ha vuelto el centro. Encuentras la gema y ella te lleva.

Si amas lo espiritual no puedes despreciar lo terreno.

El propósito del viaje es la compasión. Cuando has superado los



pares de opuestos has llegado a la compasión. El objeto es devolver la gema al mundo, unir las dos cosas. La separación visible en el mundo es secundaria. Más allá del mundo de opuestos hay una invisible, pero experimentada unidad e identidad en todos nosotros.

Sri Ramakrishna dijo: "No busques la iluminación si no buscas como un hombre cuyo cabello está en llamas busca agua". Si lo quieres todo, los dioses te lo darán, pero debes estar preparado.

La meta es vivir con compostura divina, en pleno gesto de energía, como Dionisios cabalgando el tigre sin ser despedazado.

Un pequeño consejo que le daban a un indio americano cuando su iniciación: "Cuando avances en la vida verás un gran abismo. Salta; no es tan ancho como crees". <sup>TM</sup>

*Extracto del libro "Reflexiones sobre la vida", de Joseph Campbell*

**Zafu**  
LO NATURAL AL SERVICIO DE LA MEDITACION

Relleno de espelta biológica  
Favorece la alineación de la columna  
Facilita la práctica del Yoga

María José Velasco  
610 648 533  
mjvelasco65@gmail.com

¿Molestias articulares...?

**ArtiFit**  
en polvo o crema

Ideal para deportistas.  
Mantiene las articulaciones lubricadas  
y es potente antiinflamatorio.  
Alivia el dolor de todo tipo de molestias.  
Recomendado como prevención  
y para mantener huesos, cartílagos y tendones sanos.

Swiss nahrin  
Calidad Suiza en productos naturales

Pídelo al 635 856 228

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

# NUEVO PARADIGMA: LA MUJER

*“Ella tiene la luz, tiene el perfume, el color y la línea, la forma engendradora de deseos, la expresión, fuente eterna de poesía”.*  
*Gustavo Adolfo Bécquer*



**Emi Zanón**  
Escritora  
y comunicadora

**S**i echamos un vistazo a nuestra historia veremos que la realidad de la mujer ha estado sujeta a interpretaciones que varían según la época y el lugar, y nuestra mayor o menor sabiduría. Pero no cabe duda de que, a pesar de todo el camino que nos queda por recorrer, hemos dado saltos de gigante en apenas unas décadas por conseguir la igualdad entre las dos manifestaciones de la criatura humana: el hombre y la mujer.

Recordemos especialmente -por eso de que se celebra este mes el Día Internacional de la Mujer- a la escritora, dramaturga, panfletista y política francesa

Olimpia de Gouge, autora de la “Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana, 1791” que, como sabéis, fue ejecutada en el siglo XVIII por defender estos derechos y por desear que las mujeres participaran en la vida política. Hoy ya es una realidad.

Sin embargo, estos saltos de gigante de las últimas décadas han tenido como resortes, como base, como en cualquier otro ámbito de nuestra sociedad, unos valores puramente masculinos. Los mismos valores que han predominado desde que comenzara la era moderna o mecanicista, en la que predomina el pensamiento racionalista -hemisferio cerebral izquierdo

o de nuestras cualidades masculinas- y la proyección hacia el exterior, descartando todo lo relacionado con nuestro hemisferio derecho o femenino, emocional, intuitivo -sensibilidad, creatividad, pasividad, entrega, emotividad, fantasía, imaginación, sueños, etcétera, son algunas de sus cualidades-, en definitiva, la proyección hacia el interior, dando como resultado mujeres que, por lograr su lugar en esta sociedad racionalista y masculina, han imitado, han combatido o se han identificado con los hombres, de tal manera que se han olvidado de su posición básica femenina, proyectándose igualmente hacia el exterior y adoptando roles masculinos en su propio detrimento. Y cuando hablo de su posición básica femenina no me refiero solamente a la sensibilidad, maternidad, pasividad, sino a su tremendo poder creativo y al principio universal de generación.

Lo femenino y lo masculino son patrones universales de la psique humana y no están restringidos a un género. Al igual que son los dos principios de generación de toda vida en el Universo. Cuando permanecemos inconscientes o rechazamos uno de los dos polos, renunciamos a sus características y perdemos sus cualidades, siendo seres incompletos.

Hacernos plenamente conscientes de que hombres y mujeres integramos (por nuestros dos hemisferios cerebrales) cualidades masculinas y femeninas, forma parte del siguiente salto evolutivo de nuestra especie, que nos lleva hacia una era femenina que hará de contrapunto y equilibrio a esta era masculina, y en la que el amor incondicional, la armonía y la paz serán una realidad.

### **Cambio de valores**

Para lograr, pues, una auténtica igualdad entre hombres y mujeres, es necesario un cambio de valores en uno y otro sexo mediante la capacidad de integrar simultáneamente los "opuestos", pero, y aquí hago especial hincapié, "complementarios". Un cambio de valores proyectados hacia la dimensión interior y superior del ser humano.

La mujer, por su parte, debe "aceptar" su diferencia con el hombre, en lugar de identificarse con él y de imitarlo. Debe trabajar a favor de lo que quiere conseguir sin olvidarse de lo que es. Deja ya de combatir, luchar, ya no va en contra de nada ni de nadie, porque eso es una actitud masculina.

Y el hombre debe "aceptar" su feminidad (su parte

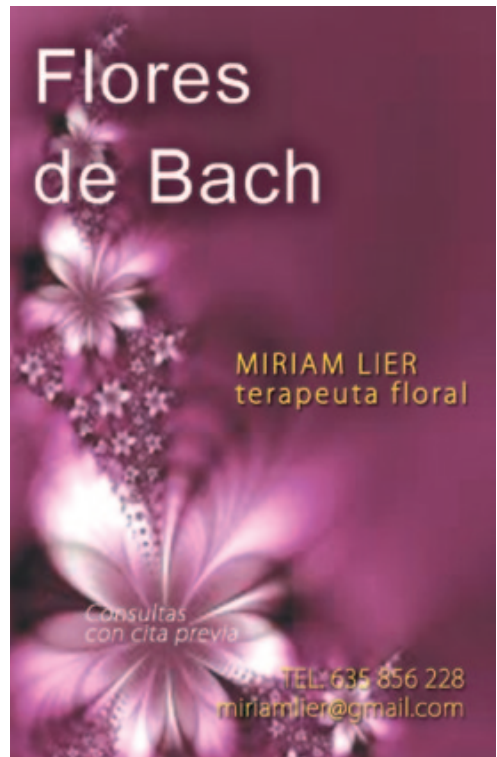
femenina) y expresarla, manifestarla con naturalidad, facilitando para ello las necesarias modificaciones en las estructuras sociales, políticas, económicas y religiosas (de las que afortunadamente ya estamos teniendo testimonios: hay un deseo real de unidad).

El siglo XXI no es el "Siglo de las mujeres" como dicen en algunos medios, sino que es el "Siglo de la Nueva Era Femenina" para hombres y mujeres. El comienzo de un nuevo periodo evolutivo que conlleva la apertura de conciencia hacia un mundo en un orden superior y la posibilidad de vivir en armonía con nuestra madre Tierra. El tiempo de la dualidad se ha terminado. Es un tiempo de comunicación entre las dualidades de la vida, entre los opuestos, entre el hombre y la mujer, porque vamos hacia la unidad.

No es una utopía. El cambio ya ha comenzado, un cambio profundo en nuestra manera de pensar, vivir y sentir. Es inevitable, la evolución nos lleva a ello.

"Conócete a ti mismo y conocerás el Universo". <sup>TM</sup>

[www.emizanon.galeon.com](http://www.emizanon.galeon.com)



**Flores  
de Bach**

MIRIAM LIER  
terapeuta floral

Consultas  
con cita previa

TEL: 635 856 228  
miriamlier@gmail.com

# ENCUENTRO EXITOSO

## *Balance positivo del Primer Congreso Mediterráneo de Yoga, en Valencia*



*Momento de la clase de Gopala, de la Escuela Sivananda Internacional. En la siguiente página, actuación de Amayama.*

**S**atisfacción. Es lo que sentimos al término del Primer Congreso Mediterráneo de Yoga realizado el mes pasado en el Complejo Deportivo y Cultural La Petxina, en Valencia.

La alegría expresada por los asistentes en el colofón de este gran encuentro, organizado por el Instituto de Estudios del Yoga y TÚ MISMO, resumió el resultado alcanzado en esta primera edición que ya promete repetir el año próximo.

En un marco excepcional, las

instalaciones del citado complejo, los practicantes de Yoga en sus diversas ramas se dieron cita para la puesta al día que vino de la mano de profesores venidos de distintos puntos de la península. Asimismo, los espectáculos brindados por los artistas que integraron el cartel de la programación suscitaron una adhesión especial, particularmente el grupo Amayama, que puso el broche de oro a tres jornadas de intenso ejercicio físico y mental.

Tanto Víctor Martínez, director del Instituto de Estudios del Yoga, como Aurelio Álvarez, editor de esta revista, desean reiterar una

vez más su profundo agradecimiento a quienes ofrecieron lo mejor de su trabajo para que los concurrentes al congreso pudieran aprovechar al máximo la práctica y conocimiento de las variadas técnicas yóguicas.

Ellos son Sahaja Yoga, Celia Masfar, Pepe Lanau, Sabrina Daam, Cosmin Iancu, Emilia Nacher, Sat Atma Kaur, Zaumd, Gopala, Escuela Sivananda Internacional, Escuela Shiva Yoga, Patricia Restrepo, Shakti Dance, Eugenia Sánchez Rodríguez, Christine McArdle Oquendo, Silvia Jaén, Cayetana Rodenas, Carmen Broch, Víctor de



Miguel, Siri Tapa, Tao Prajñananda, Mirenlu Guinea, Natalia Jiménez, Studio Latika, Guilu Cabalé, Daniel Sáez, Soham, Ara Vercher, Fundación Yoga y Urban Yoguis - Amayama.

El Congreso Mediterráneo de Yoga contó con el patrocinio de la Fundación Deportiva Municipal de Valencia y estuvieron exponiendo sus productos y ser-

vicios Satanama, Neomistic World, Asociación Kundalini Kayalsa, Mandala Mayra, S'Studio, librería Auralia, Sohamyoga, Herbolietética Esencial y Viaje Valentia.

En nuestra página web y en Facebook (revistatumismo) están todas las imágenes del evento.

Lo dicho, nos reencontraremos el año próximo.

Namaskar. <sup>TM</sup>

**13 Y 14 DE ABRIL**  
**SEXTA EDICIÓN**

ENTRADA  
GRATUITA

# Festiva

PRESENTACIÓN DE  
LA CREADORA  
DE METAMEDICINA  
CLAUDIA RAINVILLE

**tu mismo**

HOTEL SENATOR  
PARQUE CENTRAL

(próximo a la Pantera Rosa)

**CONFERENCIAS**  
**MEDITACIONES**  
**CONCIERTOS**  
**STANDS**

Toda la programación en nuestra web  
[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)

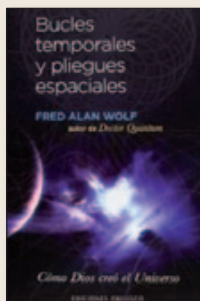
**CONTRATA TU STAND Informes: 963 366 228 - 652 803 027**

# TIEMPO LIBRE



## **Serenidad en la vida cotidiana** **Christophe André** **Kairós**

Los instantes de serenidad dan sentido y profundidad a nuestra vida. Nos apaciguan y regeneran. Nos recargamos de fuerza para afrontar el futuro. Y en momentos de adversidad, nos acordamos de ellos, porque nos ayudan a pacificarnos, a relativizar, a esperar.



## **Bucles temporales y pliegues espaciales** **Fred Alan Wolf** **Obelisco**

A través del conocimiento científico se desafían algunas de nuestras ideas sobre la religión, recordándonos qué es la verdadera espiritualidad. Una nueva visión sobre la relación entre ciencia y conciencia que afectará el modo en que vislumbremos la "mente de Dios".



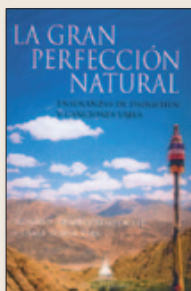
## **Viaje hacia el Ser** **I. Hernández, P. López** **Fundación Yoga**

Hay dos formas de llegar al Ser: el viaje iniciático y la iluminación. La iluminación es un proceso súbito. En cambio el viaje iniciático es un proceso continuo de esfuerzo y conocimiento que permite crecer de forma progresiva. En esta guía se ha apostado por el proceso lento, meditado y seguro que es el viaje iniciático.



## **Resurgir y vencer** **A. Montano, G. Sirovich** **Paidós**

Triunfar en las Olimpiadas no es algo que consiga todo el mundo, pero afrontar una crisis durísima y resurgir en los niveles más altos a pesar de los infortunios de la vida es probablemente una aventura irrepetible para un deportista. Una conjunción de talento, técnica y fuerza mental en esta crónica cautivadora.



## **La gran perfección natural** **N. Kempo Rimpoché,** **Lama Surya Das** **Ediciones Dharma**

Una inspiradora recopilación de enseñanzas que nos llevan al reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza. «Más allá de la acción y la no acción, el dharma florece. Es tan sencillo. Conserva tu estado natural y reposa tu fatigada mente».



## **Nadie es perfecto** **Francisco Gavilán** **Zenith - Planeta**

Muchos defectos no deben ser necesariamente erradicados. Al igual que las monedas, los defectos poseen dos lados: el anverso -aquello que se considera negativo- y el reverso -que contiene aspectos positivos para la personalidad-. Pero, ¿de qué hablamos cuando nos referimos a los defectos?

# el escaparate

## **KRYSTALLOS MINERALES.**

Venta mayor y detall. Minerales. Cristales para Feng Shui ( 30% plomo). Joyería con minerales, plata y perlas naturales, hacemos diseños exclusivos a su gusto. Libros, Hadas, Inciensos.... Dtos. especiales para terapeutas. Hacemos talleres de Introducción al Mundo Mineral y Chakras, información en la tienda. C/ Periodista Llorente, 14 (detrás Escuela Oficial Idiomas) 96 347 38 16 / 647 791 497.

## **AFRIC ART.**

Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV<sup>©</sup>, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Magnetoterapia, Masaje Linfático, Masaje Indio de Cabeza, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Quantum SCIO. C/ Caballeros, 11, Valencia. [www.africartespai.com](http://www.africartespai.com), teléfono 963 926 081.

## **APRENDE CHI KUNG.**

El arte de la fuerza interna. Centro Totart, C/ Palleter 81. [valenciachikung.blogspot.com](http://valenciachikung.blogspot.com) [robertorodrigomasia@gmail.com](mailto:robertorodrigomasia@gmail.com) Tel. 656 950 199.

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

Naturópata. Acupuntura. Quiropraxia. Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91.

## **BRAHMA KUMARIS.**

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, siempre en el horario de las 19. El día 6, "El poder espiritual de la fe"; el 13, "Métodos para tratar el estrés y la negatividad"; el 20, "Del apego al amor", y el 27, "Autorrespeto y dignidad: claves del éxito". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

## **METAMEDICINA.**

Las siguientes actividades sobre Metamedicina se harán en abril, Valencia: Conferencias, día 14, "Comprender el lenguaje de nuestras enfermedades", en FestiVA; día 16, "Comprender la causa de nuestra enfermedad" (minusvalías de todo tipo), Sala Multiusos de la Fac. Ciències Activitat Física i l'Esport; día 17, "Metamedicina: las claves emocionales de los trastornos alimentarios", Herbolario Navarro, C/ St. Vicent; día 18, "Ver con los ojos del corazón" (ojos y visión), ONCE Valencia. Taller terapéutico, días 21 y 22, "El lenguaje de nuestras enfermedades y malestares". Info: [www.metamedicina.com](http://www.metamedicina.com), 654 439 673 (Dolors).

## **INCIENSO 100% NATURAL.**

Incensos que cuidan tu salud, respetan el medio ambiente y promueven las relaciones justas. Venta al por mayor. [www.incienso-incense.com](http://www.incienso-incense.com)

## **TALLER MASAJE AYURVEDA.**

El Instituto Genshai, C/ 9 de Octubre, 25, Tavernes Blanques, ofrece el día 9 de marzo un taller de masaje Ayurveda. Aprende esta milenaria técnica hindú realizada con aceites esenciales calientes. Relaja y equilibra cuerpo y mente. Infórmate a través del Telf. 644 457 345, de estas y otras actividades del Insituto Genshai, y también por e-mail: [cursostoquehumano@gmail.com](mailto:cursostoquehumano@gmail.com), [www.institutogenshai.blogspot.com](http://www.institutogenshai.blogspot.com).

## **CURSO DE HUERTOS URBANOS.**

9 y 10 de marzo, en Jardín de Mar, Parque Natural de la Sierra Calderona (Valencia). [amin@ono.com](mailto:amin@ono.com), 605 603 590. <http://jardindemar.blogspot.com.es>

## **ITACA ESPACIO CULTURAL.**

En calle Catalans nº 6, Valencia, se realizarán las siguientes actividades para el corriente mes: el día 8, a las 20, charla-coloquio "Los beneficios del Yoga". El día 22, a las 19.30, charla-taller "Tai chi, la danza de las energías". Información, Tlf. 96 391 28 76, [itaca@itacaespaciocultural.org](mailto:itaca@itacaespaciocultural.org)

## TITULACIONES



### ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN

Título Universitario propio del RCU (25 créditos en 12 meses)  
Dirigido a Diplomados Sanitarios

### EXPERTO UNIVERSITARIO O PROFESIONAL EN ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN

Título Universitario propio de la USC o del RCU (120 créditos ECTS en 2 años)  
Dirigido a todos los que investigan la interacción de la energía sobre la estructura viva  
Acceso a Titulado Superior

### ASESOR TÉCNICO UNIVERSITARIO EN OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL

Título Universitario propio del RCU (120 créditos ECTS en 2 años)  
Dirigido a todos los Terapeutas Manuales  
Acceso a Titulado Superior

### ASESOR TÉCNICO UNIVERSITARIO EN NATUROPATÍA

Título Universitario propio del RCU (120 créditos ECTS en 2 años)  
Dirigido a todos los que se sienten atraídos por el cuidado integral de la salud  
Acceso a Titulado Superior

### ASESOR TÉCNICO UNIVERSITARIO EN SHIATSU

Título Universitario propio del RCU (120 créditos ECTS en 2 años)  
Dirigido a todos los que sienten la cercanía de la eficacia del masaje japonés

### EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Certificado Universitario propio del RCU (30 créditos)

- QUIROMASAJE
- TÉCNICO MANUAL SUPERIOR
- HERBODIETÉTICA
- AROMATERAPIA
- REFLEXOLOGÍA
- OSTEOPATÍA CRANEAL
- DRENAJE LINFÁTICO
- IRIDOLOGÍA
- TUI-NA Y QUIROPRAXIA
- TERAPIA FLORAL
- BALNEOTERAPIA
- OSTEOPATÍA VISCERAL
- TERAPIA ORTOMOLECULAR
- FENG-SHUI

- CINTURÓN NEGRO (SHODAN) OFICIAL DE AIKIDO

- MÉTODO PILATES (CURSO DE INSTRUCTOR)

ESCUELASINTAGMA

C/ Padre Rico, 8. VALENCIA · Tel. 963859444 - 963260043  
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

**EMT** : a 2 minutos parada "Jesús María" (2, 3, 22, 60, 61, 62, 63, 80)

**metro** : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

**MetroBus** : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"



REAL CENTRO  
UNIVERSITARIO

**C.E.M.E.T.C.**

Escorial  
M<sup>a</sup> Cristina