

«Superé mi fibromialgia con Arun»

Un masaje que enseña a mirarse por dentro y con ello a recuperar la energía vital.

Zoya Serrano, de cincuenta años, padece fibromialgia y eso la ha llevado a buscar ayuda en varias técnicas alternativas. «Y ninguna me ha aportado tanto como el sistema Arun, el tacto consciente. La mayoría de masajes actúan desde fuera hacia adentro, pero aquí se trabaja a la inversa desde dentro hacia fuera. La información que recibe el cuerpo en una sesión es diferente de la que obtiene en otro tipo de sistemas», explica Zoya.

Arun resulta de la unión de las palabras Armonía Universal y significa luz del amanecer en sánscrito. Arun-tacto consciente es un tipo de masaje que parte de la base de que la persona es una unidad orgánica compuesta de cuerpo, mente y espíritu. El objetivo de esta técnica es ayudar a expandir la luz de la conciencia interior y la sensibilidad que todo cuerpo posee, algo que repercute en su salud física y psíquica.



FOTOS: FOTONORBI

EL CUERPO COMO CAMPO DE ENERGÍA

Este método fue creado por Anubuddha y Anasha, discípulos de Osho, en 1994. Al aplicarlo el masajista escucha la pulsación craneosacral, la respiración y el pulso del corazón, que entiendo como puertas que permiten conectar con el momento presente. Pero Anubuddha, la per-

sona que ha tratado a Zoya, insiste en que para comprender de qué se trata hay experimentarlo: las palabras no bastan.

El Arun entiende el cuerpo como un «campo de energía» y este masaje se puede usar para meditar, para relajar e incrementar la salud y la vitalidad internas. Durante la sesión el paciente se dedica a observar desde el

interior el momento presente y la respiración consciente. «La tensión y el miedo que habitan en la mente se transmiten al cuerpo y al esqueleto, por lo que finalmente somos incapaces de conectar con nuestro propio silencio interior. Con esta relajación del cuerpo y mente, los campos glandulares electromagnéticos (chakras) se expanden y se vuelven más conscientes y sensibles. Cuando los movimientos del cuerpo y el comportamiento diario están en contacto con el ahora, se crea el espacio para la salud, el amor, la creatividad y bienestar», asegura Anubuddha.

Zoya cuenta que su enfermedad provoca serias tensiones en el cuerpo. «Este masaje energético es ideal para mí, porque siento mi cuerpo como una cuartilla de papel cuadriculado, todo arrugado. A lo largo de la sesión se van estirando esas cuadrículas, es como ir despejando el camino para que la energía fluya en libertad».

Solución a la retención de líquidos



Lucovit® Aqua Mare®



100 comprimidos 1995 Ptas. / 11,97€

Lucovit AQUA MARE es un producto elaborado a base de hierbas y minerales naturales, favoreciendo la eliminación de líquidos. El cuerpo tiene 4 maneras de expulsar los líquidos, mediante pulmones, riñones, piel e intestinos. Lucovit AquaMare es una fórmula preparada para equilibrar el buen funcionamiento de los líquidos, alivia los problemas pre-menstruales y ayuda a obtener un peso ideal.

PARA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS Y CONTROL DE PESO

Compuesto básicamente de plantas de efecto diurético.

Apropiado para personas que les guste combinar su dieta de control de peso de una manera sana y efectiva.

Un balance equilibrado de líquidos en el cuerpo es de vital importancia para un óptimo funcionamiento del organismo.

Referencia: 3524



ANUBUDDHA aplicando el Arun tacto consciente, un tipo de masaje que cura expandiendo la luz interior y la sensibilidad por el cuerpo.

Como mucha gente de hoy en día, cuando Zoya se sumerge en su interior entra en contacto con muchos dolores. El chakra del corazón suele estar contraído y la creatividad no se expresa con libertad.

CONTEMPLARSE POR DENTRO

Cuando Anubuddha empezó a trabajar con Zoya le sorprendió encontrar estos mismos bloques en ella. *«En apariencia se la veía bien»,* comenta. *«Realicé un tacto muy suave, silencioso y me dediqué a escuchar centrándome en la respiración natural, en el latido del corazón y en la respiración oceánica del sistema craneosacral. Trabajé sobre las líneas de energía y los puntos del masaje tailandés, tantra bindú, bara japonés consciente y en los músculos pequeños y profundos. Al final utilizamos tacto consciente y observación interior para expandir la energía de la cara, cabeza, el chakra del corazón y otros centros vitales en el campo de energía humano».*

El tacto consciente enseña a «mirar dentro» y a valorar la belleza de nuestro interior sin tratar de cambiar nada y con ello se accede a una salud global, que abarca el cuerpo y la mente, cuerpo y espíritu.

ANA MARÍA VIDAL

GUÍA PRÁCTICA

CÓMO DEBE SER UN BUEN PROFESIONAL

Un buen profesional de arun está lleno de **amor y gratitud** por el propio cuerpo y mantiene despierta su conciencia interior. Debe haber aprendido a sentir «este momento», el tacto sin juzgar, analizar o comparar, sabe tocar la vida natural del cuerpo con una actitud de aceptación incondicional. Utiliza su tacto de una manera segura e íntima y con ello ayuda a que cuerpo y mente se relajen y la conciencia interior se expanda.

DIRECCIONES

DENIA (MALLORCA)
Prem Anubudha
☎ 636 346 940

MADRID
Bhavana Astiazoo
☎ 656 325 985

BARCELONA
Montse Tello-Ahina
☎ 93 459 43 53

BILBAO
Chandra Villate
☎ 94 415 36 76

CANARIAS
Mudito-Aurelio Morales
☎ 928 52 86 60

SEVILLA
Kirana Salamanques
☎ 616 60 14 14

HUELVA
Agni Fuentes (Mazagón)
☎ 629 089 690

MÁS INFORMACIÓN
www.aruntactoconsciente.com

ROTUNDO EXITO

El nuevo sistema contra la caída capilar de gran éxito en Europa, ahora en su Farmacia

Con voluntad y constancia, Usted puede conseguirlo. La acción sinérgica de dos tecnologías novedosas que se complementan entre sí y que constituyen el método, más efectivo para la recuperación capilar.

1^{er} Paso: Detenga la caída de su cabello

NOVOXIDYL TRATAMIENTO TÓPICO

Novoxidyl es un nuevo producto para combatir la caída capilar, formulado a base de Triaminodil y Vitamina A. Triaminodil, como su predecesor Minoxidil pero sin sus efectos colaterales, provoca un notable incremento de la circulación sanguínea local, lo que se traduce en la recuperación de las condiciones idóneas para el funcionamiento del cabello. **“...en el recuento, dos veces por semana, de cabellos caídos se ha constatado una menor pérdida de cabello en el 30% de los casos evaluados...”**



“Valutazione dell'efficacia di un nuovo prodotto topico per la cura della caduta capelli” Servizio de Dermatologia del Istituto Giannina Gaslini, Génova, Italia. **“...36% de las personas tuvieron una clara mejoría y un 21% una mejoría...”** “Estudio de la eficacia clínica de un nuevo preparado tópico para el tratamiento de la caída androgénica y de la Dermatitis Seborreica” Universidad Católica Sacro Cuore, Roma, Italia.

2^o Paso: Recupere cabello

CASCO A BIO-ONDAS

Los efectos biológicos de los campos electromagnéticos han revelado científicamente importantes aplicaciones terapéuticas: Una de ellas es la prevención de la caída del cabello, favorecer su recuperación y conservar su salud a más largo plazo. La actividad de TRICOLOGIC SYSTEM se basa en la recuperación del metabolismo del folículo piloso adormecido y en el control de la secreción sebácea.



“...puede generar un incremento del 66% en el crecimiento capilar y ninguna pérdida posterior en el 96,5%...”

(The Biological Effects of a Pulsed Electrostatic Field with specific Reference to Hair” División de Dermatología, University of British Columbia, Vancouver, Canada). El casco a bio-ondas TRICOLOGIC SYSTEM está programado para dispensar automáticamente aplicaciones de 30 minutos. Durante los primeros 2/3 meses de tratamiento se aconsejan dos aplicaciones diarias. (1 hora cada día).

De venta en todas las Farmacias a través de su extensa red de distribuidores.

Cataluña: Carbo, Tel.: 93 898 80 97
Norte: Ibernorte, Tel.: 94 471 13 45
Canarias: Sanitel, Tel.: 928 139 072
Galicia: Codeor, Tel.: 988 241 581
Madrid: Todofar, Tel.: 91 303 03 71

T.C.M.

T.C.M. Promociones, S.L.
Francolí, 70 - 08006 Barcelona

INFORMACIÓN 93 201 92 71