



ARUN TACTO CONSCIENTE

Sobre ARUN

ARUN Tacto Consciente es necesario en el mundo de hoy porque el amor y la consciencia están desapareciendo. En todos los terrenos de la vida y la cultura, podemos observar como esa tensión, ese miedo, agresión, deslealtad y demás conductas destructivas se multiplican e infectan a todo el mundo, incluso a nuestros hijos. En la actualidad el mundo necesita un tipo de educación y visión completamente nuevo. Una **“Educación Esencial”**, donde se reintroduzca a la gente al silencio del corazón; en otras palabras, a la Meditación, o **“mirar hacia adentro”**. Donde a todo el mundo se le enseñe a ser compasivo y a estar más consciente de su propio cuerpo... porque a menos que seas compasivo y estés más consciente de tu propio cuerpo, desde tu interior, ni serás ni podrás ser amoroso y ni estarás abierto a los demás.

Cuando te hayas hecho consciente de todas las funciones naturales de tu cuerpo y mente como una unidad orgánica (sin sentir miedo, o culpabilidad, sin juzgarte), te sorprenderás! ¡Nunca te has dado cuenta del milagro que representa tu energía vital, y la de tesoros que te aguardan en tu interior!

Sobre la formación

Con ARUN, aprenderás una forma nueva y vibrante de vivir en tu cuerpo físico; una forma mas positiva y creativa de usar tu mente/cerebro; y aprenderás a dejar fluir las sensaciones naturales y la sensibilidad total, momento a momento, en todas las áreas de tu vida.

El Curso de Formación Intensiva de ARUN, te proveen de claves multidimensionales para transformar tu propia energía, además de enseñarte a trabajar y compartir creativamente con los demás mediante el Tacto Consciente y la Meditación.

Solo tú puedes responsabilizarte completamente de tu propio cuerpo. El significado raíz de la palabra **“responsabilidad”** es la habilidad de responder, momento a momento. Sólo necesitas aprender a escucharlo, y dejarle que te hable. En palabras de Anasha:

FORMACIÓN INTENSIVA

“Deja que la vida llame a tu puerta. Aprende a limpiar y abrir los sentidos (las puertas de tu percepción), con el fin de recibir el pulso, el latido de la vida.” En nuestro Cuerpo Humano, el ritmo y la ola Sacrocausal, la Respiración, el Latido del corazón, y el Campo Electro-magnético (o Aura), son todas puertas a este momento y todas pueden utilizarse conscientemente para la Meditación, la relajación, la salud y la vitalidad interna. El Cerebro y la columna, todas las articulaciones del sistema músculo-esquelético (y sus nervios), pueden ser fácilmente contactados de una manera natural que aumentará nuestro bienestar. La sinergia de músculos, órganos y centros energéticos (Chakras), cuando se acaricia con atención y sensibilidad, puede ser valorada y experimentada por todo el mundo. Cuando mantenemos la simplicidad, miramos profundamente, y no tenemos miedo de la energía vital espontánea (incluida la tensión, el miedo y el dolor), **ARUN Tacto Consciente** se convierte en una forma **de compartir salud, amor, y la esencia de la meditación.**

En los Cursos de formación de ARUN, se pone énfasis en el desarrollo de la **“Presencia”**. ¿Qué es la “Presencia”? Es estar en el momento, aceptándolo tal como es, incluyéndolo todo (bueno o malo) con un corazón abierto y silencioso, sin juzgar, sin analizar ni comparar, sin esperar. En esos momentos de presencia es vida auténtica la que fluye a través nuestro, revelando sus misterios.

Cambia el sentido que tu vida está tomando!

Este curso cambiará y expandirá radicalmente la comprensión que tienes de tu propio cuerpo y del tacto humano. Es simultáneamente un profundo proceso de auto-aprendizaje, una limpieza y purificación interior, y la experiencia completa de un Campo de Meditación de OSHO.

ARUN podría también llamarse **“Meditación Interactiva”**, donde la presencia del que “da” es tan esencial como la del que recibe... Esto es lo que hace a ARUN algo único entre todas las demás técnicas Corporales.

Creadores de ARUN



Anubuddha y Anasha, dos discípulos cercanos del Místico Iluminado OSHO, que han vivido y trabajado en la comuna de Osho durante 15 años, han estado implicados con pasión en las artes de sanación, yoga, respiración, consciencia del movimiento y meditación durante los últimos 30 años. En los últimos 20 han estado creando juntos, ARUN Tacto Consciente. Hace unos 14 años años comenzaron a compartirlo en España y Japón, y más recientemente por todo el mundo.

Anubuddha, bajo la supervisión personal de Osho, contribuyó de forma activa en la creación de la Academia de las Artes Curativas de Osho y Osho Rebalancing (1980). Destacar que le proporcionó alrededor de 150 sesiones y en muchas ocasiones, Osho admiró su trabajo e incluso dijo públicamente: “Anubuddha es uno de nuestros mejores bodyworkers, muy sensitivo, muy alerta, muy amoroso... y muy exitoso!

Pueden ayudarte a sentir tu cuerpo, la energía vital, y la consciencia interior como una unidad orgánica, y a que aprendas a compartir este “tesoro de enseñanza” con tus amigos o clientes de una manera significativa.

En ARUN, la comprensión y consciencia de la “anatomía energética” y el “tacto creativo” potenciarán cualquier enfoque de la salud, el tacto y el cuerpo en el que estés interesado. Si esta es la primera vez que te introduces en estos campos es también perfecto, porque la atmósfera para aprender y compartir que Anubuddha y Anasha crean es muy inspiradora y original, está llena de humor, profundidad, espontaneidad y compasión. Todos son bienvenidos.

ANUBUDDHA Y ANASHA TIENEN LA HABILIDAD DE AYUDARTE A APRENDER Y CONFÍAR EN TU PROPIA INTUICIÓN AL MISMO TIEMPO.

El Programa

El Arte del Arun Tacto Consciente

“TODO LO QUE VAS A APRENDER HACER CON TUS MANOS...”

- * **Tacto suave y silencioso** enfocándonos en la respiración natural, el latido y la brisa oceánica del sistema sacrocralear.
 - * **Masaje completo del cuerpo** promoviendo la relajación y tranquilidad interna.
 - * **Tacto líquido, en movimiento, rítmico** enfocado en la conciencia ósea, “susurrando a los huesos” (aprende como ayudar a disolver la negatividad del dolor, trauma y tensión en el cuerpo-mente), el reequilibrio de la columna, el fluido de los nervios sensoriales, y en todas las articulaciones del sistema músculo esquelético.
 - * **Tacto profundo y tridimensional** enfocando en las líneas de energía del Masaje Yoga Tailandés, Yoga Tântrico Indio, Conciencia del Hara japonés, y en los músculos profundos intrínsecos del Cuerpo.
 - * **El toque de “Metta” gracia amorosa**, enfocando en la energía del Rostro, la Cabeza, y el Chakra del Corazón, además de otras glándulas y centros del Cuerpo.
 - * **El toque de la Meditación.** Las Meditaciones activas de Osho, meditaciones sentados en silencio, tumbados, masajes guiados y ejercicios de anatomía interna, te ayudaran a entender y apreciar la belleza de la observación interna o simplemente del ser tu mismo sin intentar cambiar nada.
 - * Aprenderás a usar tu tacto para **promover la salud, la flexibilidad, sensibilidad**, y más importante aún, como puerta a una **conciencia expandida**. Compartiremos el tacto amoroso que es relajado, alerta y sin prejuicios.
 - * **Meditaciones diarias de Osho:** Dinámica, Kundalini, Nadabrahma, Gourishankar, Devavani, Yoga, Ejercicios con movimientos conscientes (Feldenkrais, métodos budistas y chi-kung), ejercicios de energía Tailandés, anatomía interna, baile, sesiones para compartir, etc. Además ejercicios al aire libre, compartiendo con nuevos amigos momentos de profunda relajación, sanación y silencios del corazón.
- * **todos los participantes recibirán un diploma acreditativo.**

Osho en “The Path of Meditation” nos revela las bases y las raíces del ARUN:

“He dicho que la conciencia debería estar vacía. La purificación del cuerpo, la mente y las emociones son sólo la base. Cuando la conciencia está vacía, ese vacío te da la capacidad de ver y desvelar los secretos ocultos de la existencia. Entonces dejas de ver las hojas como tales... y empiezas a ver la vida que hay en ellas. Y en las olas del mar dejas de ver olas y empiezas a vislumbrar su origen. Dejas de ver el cuerpo de las personas y empiezas a sentir la vida que late en ellos. No hay manera de describir la maravilla, el milagro de lo que comienzas a sentir. Te he invitado y te he llamado aquí para que te adentres en ese misterio y te he proporcionado algunas claves para que puedas experimentarlo”.

ARUN TACTO CONSCIENTE TE LLEVA HACIA EL MISTERIO.

🕒 CUANDO

Del 5 al 20 de Agosto 2008
Llegada martes 5 antes de la cena (21h)
Salida miércoles 20 después desayuno

🏠 DONDE

En Lalita Centro Actividades Creativas
(Acebo-Caceres). Tel 927 14 16 29
www.lalita.net

€ CUANTO

El Precio incluye taller+pensión completa:
1582 Euros en habitaciones
1451 Euros en tienda propia



✉ RESERVAS

Los grupos son limitados. Para reservar tu plaza haz un giro postal de 130 euros, especificando tus datos y el nombre del taller (ARUN Formación Intensiva), a la siguiente dirección:

Concha Lloret
C/ Bonaire 20, puerta 9
Valencia 46003

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Concha
653 163 197 y 96 352 01 67
arun_tcons@yahoo.es

www.aruntactoconsciente.com

ARUN. FORMACIÓN AVANZADA. Del 10 al 22 Julio, 2008

Los Tres Tesoros- Liberación del dolor:

Aliento de la Meditación
Sensitividad Craneosacral
Conciencia Osea

ARUN Tacto Consciente

FORMACIÓN INTENSIVA

La experiencia meditativa que transforma vidas

Anasha y Anubuddha



DESEÑO: ANTONIO MOTA, deloriam@gmail.com

“LALITA” ACEBO (CACERES) 5 AL 20 AGOSTO 2008