

## EL PROGRAMA

- ✓ Numerosos ejercicios auto-exploratorios y meditativos para sentir la respiración y la marea craneosacral, que posteriormente podrás integrar y compartir.
- ✓ “Anatomía vivencial” detallada, con énfasis en las cualidades de dar vida y de sanar, de ambos sistemas: el respiratorio y el craneosacral.
- ✓ También profundizaremos en el funcionamiento de las hormonas, glándulas, chackras, emociones, el sistema “sensitivo” (nervioso) voluntario e involuntario, nuestro corazón y la circulación de la sangre (o chi). Incluiremos la comprensión del Taoísmo y del Yoga sobre los senderos de Energía y la Respiración.
- ✓ Sentir cómo la meditación (el mirar dentro) abraza el dolor y neutraliza el sufrimiento.
- ✓ Estrategias de tacto consciente y llaves para disolver la tensión, aliviando el miedo y dolor atrapado en la musculatura profunda e intrínseca así como en las fascias del cuerpo.
- ✓ “Conciencia Osea” y “susurro a los huesos”. Caminos para atravesar el dolor y trauma, al mismo tiempo que re-establecer el equilibrio, la confianza, la libertad de movimiento y el flujo natural de la energía de vida (prana) en “los espacios entre los huesos”.
- ✓ Practicaremos posiciones de manos muy suaves y sutiles para “mirar dentro” y sanar la cabeza, la cara y el cuerpo en general. Ello requiere el uso creativo del “punto de apoyo interno” y aplicar la “ley de la precisión con la mínima cantidad de fuerza”.
- ✓ Llevaremos la respiración a diferentes lugares utilizando: puntos de presión, sonidos y el tacto consciente.
- ✓ Utilizaremos la respiración, incluyendo la respiración del cerebro, para masajear nuestros órganos, ayudándolos a deshacerse de toxinas y aumentar la vitalidad en los mismos, expandiendo la conciencia del hara.
- ✓ “Manos vacías y silenciosas”. Aprenderemos cómo “tocar la respiración” y fundirte con la ola craneosacral del otro ayudándoles a experimentar desde dentro el Aliento de la Meditación.
- ✓ Chuaka- Automasaje como meditación basado en “los principios de los tres tesoros”.
- ✓ Toques y estiramientos de Arun Yoga, revitalizando y trayendo Conciencia a través de las 10 principales corrientes de energía.
- ✓ Sesiones diarias, purificación interna y compartir metta para el cuerpo, mente, emociones y espíritu.

## 🕒 CUANDO

Del 15 al 28 Julio 2009

Llegada miércoles 15 antes de la cena (21h)

Salida martes 28 después desayuno

## 🏠 DONDE

En Lalita Centro Actividades Creativas

(Acebo-Caceres). Tel 927 14 16 29

[www.lalita.net](http://www.lalita.net)

## € CUANTO

El Precio incluye taller+pensión completa:

**1370 Euros en habitaciones**

**1240 Euros en tienda propia**



**Anubuddha y Anasha** tienen un profundo entendimiento en las artes del cuerpo, el tacto, la respiración, el yoga y la meditación, con más de treinta años de experiencia, viviendo, aprendiendo y enseñando en la India, Japón, Tailandia, Europa y los EE.UU. Tienen la habilidad de transmitir la esencia de la meditación, el tacto consciente y la sanación de una manera sencilla, apasionada y amorosa. Miles de personas se han beneficiado a nivel personal y profesional de su espontánea manera de enseñar.

## ✉ 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 Avanzado), a la siguiente dirección:

**Concha Lloret**

**C/ Bonaire 20, puerta 9**

**Valencia 46003**

PARA REALIZAR ESTE CURSO ES **REQUISITO PREVIO** HABER REALIZADO **ARUN TACTO CONSCIENTE. FORMACIÓN INTENSIVA.**

**Arun Tacto Consciente. Formación Intensiva**

**Del 14 al 29 Agosto 2009**

## MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**Concha**

**653 163 197 y 96 352 01 67**

**arun\_tcons@yahoo.es**

**www.aruntactoconsciente.com**

**arun tacto consciente** NIVEL AVANZADO

## Los Tres Tesoros Interiores - Liberación del Dolor

- ▶ Aliento de la Meditación
- ▶ Sensitividad Craneosacral
- ▶ Conciencia Ósea

*Anasha y Anubuddha*

a r u n

t a c t o

c o n s c i e n t e

“La **respiración experimentada**” y “la **ola craneosacral**” son las conexiones físicas más profundas con la esencia de nuestro ser y nuestra alma.

Ambos procesos surgen de forma natural y rítmica dentro de nuestro cuerpo, y sin embargo, raramente los experimentamos de forma consciente, perdiéndonos así la posibilidad de nutrirnos a través de ellos y de usarlos para nuestra salud, sanación, meditación, bienestar y expansión de nuestra consciencia interior.

Nosotros contemplamos estos dos procesos de forma conjunta, como una “unidad orgánica” que sucede momento a momento y lo llamamos “**El Aliento de la Meditación**”. En palabras de **Anasha** “este regalo divino es tu anclaje. Es “el único” que nunca te deja, está siempre ahí para ti cada vez que lo necesites, te trae al momento presente y será tu compañero íntimo hasta que dejes tu cuerpo”. Queremos acompañarte a profundizar en el misterio de esta fuerza natural llena de vida y en el potencial sanador de estos ritmos involuntarios del cuerpo.

Durante estos días miraremos y experimentaremos juntos el significado de hacerse consciente con gran detalle de estos ritmos del cuerpo; de cómo estar alerta, presentes pero no involucrados; y como al poner nuestra atención dentro – escuchando, mirando, sintiendo – estar atento a cualquier cambio que se produzca.

“**Dejamos que el Aliento de la Meditación venga, dejamos que la respiración se vaya y esperamos hasta que vuelva por sí misma**”. Esta afirmación suena muy fácil pero en realidad requiere mucha práctica. También es una disciplina interna que implica mucha **confianza, consciencia y amor hacia uno mismo** sin intentar cambiar nada! Este espacio es la base para una auténtica meditación.

Según el DR. Randolph **Stone**, el místico fundador de la terapia de la polaridad, “**La vida de la respiración o prana se mueve desde el fluido conductor cerebroespinal hacia todos los tejidos celulares y se comunica con otras secreciones internas y fluidos del cuerpo, como una viva respiración cósmica**”.

La experiencia de tomar consciencia y ser testigo de esta respiración dentro es la llave que te abre el camino y te da la habilidad para tocar a otros.

Cuanto más conectado estés con los sutiles movimientos de la respiración, el fluido cerebroespinal y prana dentro de ti, más fácil te va a resultar sentir la respiración en la otra persona, compartiendo así sesiones más significativas.

Cada día nos centraremos en un método del tacto específico en función de los principios respiratorios y craneosacrales (Respiración del aire y los fluidos). Estas sesiones se guiarán, con dedicado énfasis y duración equivalente al darlas y al recibir las.

Este curso avanzado de ARUN tendrá la cualidad de un **Campo de Meditación y supone un proceso de transformación en sí mismo**. Está diseñado para enriquecer positivamente la cualidad de tu toque y para profundizar en tu Meditación. Aquellas personas dedicadas a dar sesiones, clases u organizar grupos podrán integrar esta nueva experiencia en su propio trabajo.

“Tienes una fuerza interior que te da vida. Búscala”

Jallaludin Rumi



*Estos tres tesoros interiores están esperando ser descubiertos y activados dentro de todos nosotros. Esto no solamente enriquecerá tu vida sino que todo aquél a quien toques se beneficiará de tu profundo auto-descubrimiento y de tu amor”*