



**Experiências que transformam sua vida**



## **Caminho do Guerreiro Interior**

*“O processo que transforma vidas”*

*“O despertar genuíno sucede de forma espontânea, não pode ser forçado. De repente a felicidade surge sem razão, e então você inicia o caminho de regresso a si mesmo.”*

*– Anan Nodedt*



## **Caminho do Guerreiro Interior**

Ao longo de dez dias, mergulhamos em um processo terapêutico, meditativo e espiritual, que aborda as três etapas mais importantes da nossa vida: a infância, a adolescência e a idade adulta, integrando-as à consciência do Ser interior.

### **Infância**

Por quê é importante sanar nossa criança interna?

Quando somos pequenos, o estado de pureza que nos encontramos nos torna vulneráveis às energias inconscientes dos adultos que nos rodeiam, principalmente do pai e da mãe. Absorvemos essas energias em forma de temores, crenças, dogmas e feridas que nos condicionam, fazendo com que desenvolvamos uma couraça emocional para enfrentar essa situação e não sentir tanta dor. No entanto, essa couraça fica em nosso inconsciente e enquanto não a curamos, crescemos e geramos mais dor. E assim condicionamos nossos filhos da mesma forma que fomos condicionados, gerando

um padrão interminável de sofrimento, tanto no nosso clã como na sociedade.

Sendo adulto, estas feridas se manifestam de muitas maneiras, como baixa autoestima, ansiedade, tendência à depressão, codependência nas relações amorosas, indecisão constante, necessidade de aprovação em tudo que fazemos, temor a estar só, auto-punição, conflitos com a sexualidade, obsessividade pela perfeição, apreensão das emoções, ira, competitividade, problemas para falar em público, entre outras. Ao ser parte da história inconsciente da nossa família, esses condicionamentos se transformam em uma carga que nos impedem de desfrutar da vida em toda sua grandeza.



Como ocorre a sanção neste seminário?

Nesta etapa iremos profundo em uma viagem direta aos primeiros anos da nossa vida.

Integrando um conjunto de técnicas como terapia primal, bioenergética, constelação familiar, dança, respiração e transes meditativos: mergulhamos em uma profunda exploração da nossa infância. Utilizando estas técnicas e de mãos dadas com o adulto que somos, criamos um contexto seguro para viajar ao passado e reviver os processos traumáticos dos nossos primeiros anos de vida.

Como adultos, já não estamos indefesos nem dependemos de papai e mamãe, temos um corpo mais desenvolvido e um sistema nervoso capaz de sustentar sentimentos intensos, além de força, coragem e compaixão, reforçados por um

desejo de conhecer a nós mesmos. Isso se converte no suporte e no motor de cada sessão para conhecer-nos e liberar-nos dos bloqueios emocionais que não permitem o fluxo natural da nossa energia vital.

Levar luz e descobrir quais são esses condicionamentos nos libera, entregando uma nova qualidade de vida, nos enche de frescor, muda a visão que temos sobre nós mesmos, a forma de nos relacionar com nossos pais, nossas relações amorosas e nossos filhos. O ato de descobrir nosso rosto original nos permite integrar nossa criança interior, dando início a uma bonita aventura de crescimento.

Ao liberar estas camadas de emoções reprimidas, surge um espaço de beleza em nós, onde a alegria, o amor e os abraços brotam espontaneamente e podemos relaxar em estas qualidades, explorando, assim, nosso verdadeiro potencial criativo.

“Se você não busca curar a sua infância com toda a sua energia, os segredos mais bonitos da sua vida permanecerão ocultos atrás dos olhos da criança ferida que vive dentro de você.”

Anan Nodedt



## Adolescência

Por que é importante sanar a adolescência?

Muitos de nós crescemos em famílias onde falar sobre sexo era um grande tabu, tocar nossos genitais era mal visto, poucas vezes vimos nossos pais pelados, alguns de nós fomos abusados por vizinhos ou familiares e as religiões nos ensinaram que era mal sentir prazer.

Tudo isso faz com que vivamos carregando um grande sentimento de culpa e que tenhamos começado a viver vivemos nossa adolescência sentindo que o sexo é mal, sujo e pecaminoso.

Todas essas crenças enraizadas em nosso inconsciente dão origem a uma divisão entre nosso corpo e nossa mente, e toda a corrente hormonal que está fluindo de forma natural desde os nossos genitais até o nosso coração é bloqueada. Ao reprimir toda essa energia se reduz nossa capacidade para

amar e sentir prazer na vida em todos os sentidos, e por isso começamos a recorrer às drogas, que podem nos fazer sentir prazer, ou criamos relações possessivas e co-dependentes. Em consequência disso, na atualidade existe, de forma silenciosa, um grande número de pessoas com disfunções sexuais cada vez mais sérias, como impotência, ejaculação precoce, frigidez, incapacidade para relaxar no ato sexual, dificuldade para ter orgasmo, entre outras.

Como abordamos esse tema?

Para sanar e transformar nossas feridas e encontrar novamente a totalidade da nossa sensualidade e sexualidade, temos que começar onde se perdeu o contato com elas, e, para isso, fusionamos uma série de técnicas, como respiração tântrica com a bioenergética de W. Reich, transe curativos, teatro, arte, música, dança, meditação e constelação familiar, para criar um contexto meditativo e amoroso, que nos permita mergulhar em uma exploração consciente dos condicionamentos e crenças que marcaram nossa sexualidade.

Quando entramos na adolescência, tudo que nos ensinam sobre a intimidade, o amor e a sexualidade é superficial, o que constitui, para a maioria de nós, uma crise muito profunda.

Ao explorar os condicionamentos e traumas relacionados com a nossa energia sexual, começa-se a liberar um fluxo de energia que cura, e a mesma energia que estava obstruindo o movimento natural da nossa sexualidade se transforma em amor e sensibilidade. Surge em nós uma nova percepção do prazer, permitindo-nos começar a nos relacionarmos com nossas sensações corporais e nossos amantes de uma forma mais profunda, encontrando novamente o prazer do contato físico e o intercâmbio de energia com os demais, descobrindo que podemos relaxar e brincar com a energia sexual sem nenhum objetivo.

“A exploração consciente do nosso templo corporal nos leva ao encontro com o sagrado; no caminho da transcendência, nada tem que ser negado, tudo tem que ser vivido.”  
– Anan Nodedt



## MADUREZ

"Integrando o passado à consciência"

Ao chegar neste espaço, começamos a entender toda a nossa luta interna. Através de diferentes técnicas meditativas e certos rituais ancestrais, criamos um contexto de integração consciente da infância e da adolescência à consciência adulta, abrindo o caminho para um diálogo interno positivo e dando espaço para o início da maturidade, que nos guiará para viver nossos sonhos, acompanhados de amor

e da responsabilidade que supõe ser adulto.

Quando você já não tem medo de estar consigo, quando o estar consigo mesmo traz paz, amor, compreensão e alegria, então você começa a vislumbrar a porta de entrada ao seu lar interior; nesse momento, você regressou à casa e as bênçãos descendem do alto, transformando sua vida em um silencioso vale povoado de lindas flores... Já não é necessário ir a nenhum lugar, somente estar aqui e agora.

