



Alas De La Libertad

“Taller intensivo de Meditación y Respiración”

“La respiración es nuestra conexión directa con la vida;
las heridas emocionales no resueltas cambian el flujo
natural respiratorio y esto hace que perdamos el contacto
con nuestra espiritualidad.”

- Anan Nodedt



Alas De La Libertad

Este taller es un proceso profundo donde se integran diferentes técnicas de meditación dinámica y respiración, combinadas con bioenergética, arte, danza, trances chamánicos y silencio; generando un contexto amoroso y meditativo ideal para sumergirnos en nuestro mundo interior y comprender quiénes somos.

¿Cómo surge este taller?

A mediados de los años setenta comenzaron a surgir nuevas técnicas psicoterapéuticas en Occidente. Algunas de ellas se basaron en investigaciones científicas modernas y en antiguas técnicas chamánicas.

De esta fusión, surgió la Respiración Holotrópica, creada por el doctor Stanislav Grof y Cristina Grof, la cual comenzó a utilizarse dentro de la psicología transpersonal.

Leiza y Anan imparten este taller a partir de una profunda experiencia que han tenido en su formación con diferentes métodos respiratorios, así como efectos internos que han experimentado en ellos mismos mediante su práctica constante.

Decidieron crear este taller como parte de un proceso de sanación e integración interior, fusionando las meditaciones dinámicas del maestro Osho con varios métodos de respiración diseñados para desbloquear la totalidad del flujo de energía vital.

¿Qué ocurre en las sesiones de respiración?

Mientras se desarrolla el proceso de hiperventilación, entramos en un estado elevado de consciencia donde la mente no puede controlar las emociones. Esto permite un flujo natural de lo que es real dentro de nosotros, trayendo así recuerdos e imágenes de forma espontánea. Es así como pueden llegar respuestas intuitivas a problemas que tenemos sin resolver en nuestra vida, podemos sentir estados de éxtasis y comunión con la naturaleza muy profundos, o bien una sanación profunda de heridas emocionales que desconocíamos.

Durante una sesión de respiración, el organismo humano entra en un estado de consciencia que le permite moverse en dirección a su integración, volverse un todo completo y sanar sus propios aspectos heridos o fragmentados. La sanación ocurre a nivel físico, mental y emocional y volvemos a reconectar con nuestra espiritualidad.

En este taller se articulan sesiones grupales e individuales. En el caso de las individuales, éstas se realizan para profundizar más o apoyar a alguna persona que haya regresado de un trance y aún se sienta estresada o incómoda con sus bloqueos energéticos, ayudándole a desbloquear el flujo de su energía vital.



OSHO GROF



¿Cuáles son los beneficios de participar en este taller?

- Equilibrar el flujo de energía vital de nuestro cuerpo.
- Liberar el estrés emocional acumulado.
- Comprender la raíz de ciertos condicionamientos conductuales como enojo, ansiedad, depresión, miedo al fracaso, codependencia, entre otros.
- Volver a sentir confianza en nuestro corazón y en la vida.
- Conocer el origen de heridas relacionadas a nuestra infancia y sexualidad.
- Tomar consciencia de nuestro cuerpo conectando con sus verdaderas necesidades emocionales.
- Aprender a meditar de forma sencilla a través de las más de 10 técnicas de meditación que compartimos con música y una guía por escrito de todas ellas como herramientas de vida.

