

Paulinyi Tamás kurzusa:

TUDATOS ÁLOM – ALVÁS ÉS ÁLOMPROGRAMOZÁS / 1. NAP – ELMÉLET
– A hagyományok és a modern pszichológia eszközeivel –
Személyes vagy Online részvétellel!

09:30 / Résztevők érkezése **(legkésőbb 09.50-ig!)**

10:00 / Köszöntés / Megérkezés Önmagunkhoz; – Mandalameditáció

- Vezetett relaxációs utazás imaginációs gyakorlatokkal

10:20 / Álomidő; – áloméletünk és pszichénk teljessége

- Miért álmodunk? Válaszok a klasszikus pszichológia és az alternatív lélektan szemléletében / Az álom, mint a tudattalan tükré, az álomértelmezés önismereti jelentősége
- Álmok a hagyományokban, jósló álmok, álomlátomások

11:00–11:20 / szünet

11:20 / Álmok és kreativitás; – intuitív üzenetek és paranormális észleletek az álmokban

- Az álmok szerepe a tudományos felfedezésekben és a művészi alkotásokban; – saját kreativitásunk álomélményeink fényében
- Telepátia és jövőérzelel az álmokban / Az álomélmény téridőn túli világa, látogatás más dimenziókban

12:20–12:40 / szünet

12:40 / Az álomfelidézés és az álomprogramozás technikái

- Hogyan emlékezzünk az álmainkra? – álomfelidézés „álmohorgonyokkal”, „visszafejtéssel” és más technikákkal
- Hogyan kapjunk válaszokat az álmainktól? / Az álomprogramozás alapgyakorlatai; – hipnagóg és hipnopomp kondicionálások / Régi álmok felidézése hipnopomp állapotban

13:40–14:30 / ebédszünet (50')

14:30 / Mi is a tudatos álom? – jelenlét egy másik valóságban

- A tudatos álom hagyományai / A Szenoik álomélete, gyakorlatai és hatásai az éber élet emberi viszonyaira / A tibeti alvás és álomjoga mai üzenetei
- A tudatos álom kutatási eredményei, önfejlesztő és önismereti jelentősége, valamint pszichoterápiás alkalmazása

15:30–15:50 / szünet

15:50 / Tágítsd ki a világot, álmodj tudatosan; – az éber álmodás alapgyakorlatai

- Hogyan fejlesszük ki magunkban a tudatos álmodás képességét? – éber kondicionálással, valóságtesztekkel és hipnagóg technikákkal
- A tudatos álom szintjei, kommunikáció álomalakokkal / Közvetlen jelértelmezés

16:40–17:00 / szünet

17:00 / Áloménünk integrálása személyiségünk teljességébe

- Az álomnapló, mint térkép önmagunkhoz / Az éber és normál álomélmények szimbólumainak helyes értelmezése és technikái; – célzott önismereti enterápia
- Összefoglalás az álmok világáról és lényegi jelentéséről

17:40 / Összegzés, útravalók

- A téma interaktív megvitatása / Válaszadás a kurzus hallgatói kérdéseire

18:00 / elköszönés

Paulinyi Tamás kurzusa:

TUDATOS ÁLOM – ALVÁS ÉS ÁLOMPROGRAMOZÁS / 2. NAP – GYAKORLAT
– A hagyományok és a modern pszichológia eszközeivel –
Csak személyes részvétellel!

12:00 / Megérkezés Önmagunkhoz; – nyitószertertás

- Vezetett relaxációs utazás, „álomsátor építés”, égi- és álomcsatornák megnyitása

12:20 / Utazás az álmok útján (Paulinyi Tamás és Fürjes Kati vezetésével)

- A napi gyakorlatok felvezetése, válaszadás az előző nap kérdéseire
- Frissítő, nyitó dobmeditáció a napi gyakorlatokhoz

13:10–13:30 / szünet

13:30 / Hipnagóg és hipnopomp gyakorlatok vezetett meditációban

- Az elalvási és az ébredési félálom gyakorlatainak és a tudatos álom valóságtesztjeinek kondicionálása, imaginatív eszközökkel

14:00 / Aktív testi relaxáció (Fürjes Kati jógaoktató vezetésével)

- Ellazulás és töltődés a testérzetek figyelésén keresztül

14:20–15:00 / nagyszünet (40')

15:00 / Utazás az álmok világába „Lélekhajón” – dobmeditációval

- Közös mélyutazás dobrevüléssel és alapszintű holotropikus légzéstechnikával
- Megérkezés az áloidőbe: „Álomemlék keresés” révületben

15:30 / Ismerkedés az „Álomlényünkkel” (Honti Margó pszichológus közreműködésével)

- „Álomlényünk” és álomemlékeink pszichés integrálása közös interaktív értelmezéssel

16:20–16:40 / szünet

16:40 / Élménymegosztás és válaszok – Összegzés és útravalók (Honti Margó közreműködésével)

- Összefoglalás az álmokkal kapcsolatos gyakorlatokról, az egyéni élmények értékelésével, válaszadás a hallgatók kérdéseire

17:50 / A szakrális kör bezárása közös dobmeditációval

- Az „álomsátor lebontása”, az égi és álomvilágbéli csatornák lezárása

18:00 / elköszönés

*A gyakorlati napra érdemes hozni – amennyiben mód van rá – ritmushangszert (dob, csörgő, tikfa stb.).
A 2. nap folyamán minimális és könnyű ételek fogyasztása javasolt!!*

(A gyakorlatokban a Szintézis-dobkör tagjai nyújtanak segítséget.)