

Paulinyi Tamás:

**SÁMÁNI ÉS PSZICHEDELIKUS UTAK AZ ÖNISMERETBEN /
UTAZZ SZEREK NÉLKÜL MÉLYEBB TUDATÁLLAPOTAIDBA!**

Interaktív elméleti nap: személyes vagy online részvétellel

Szombat, 10.00–18.00 h

10.00 / Megérkezés Önmagunkhoz; – dobmeditáció

- Vezetett utazás imaginációs gyakorlattal, bemutatkozás / Erőink egybefonása, közös „energiasátor” kialakítása

10.20 / Módosult tudatállapotok – Módosult valóságok

- Tudattágítás és önismeret / Az újkori pszichedelikus módszerek a spirituális világszemlélet és az alternatív lélektan tükrében

11.00–11.20 / szünet

11.20 / Ősvilágok üzenete / A pszichedelikumok és transzállapotok, valamint a sámáni tudatállapotok parapszichológiája

- Tanítónövények az emberré válásban? / A sámán, mint lélekhajós és a világok utazó nagykövete
Az Élő Univerzum üzenetei / A neosamanizmus személete és gyakorlatai
- Dobolj, csörgőzz a szíved ritmusára! / A sámáni tevékenység egyszerű alapgyakorlatai

12.20–12.40 / szünet

12.40 / Egyszerű révülési gyakorlat dobbal, csörgővel

- Látomáskeresés közös dob-révüléssel és alapszintű légzéstechnikával

13.10 / A látomások szimbólumainak kódkönyvei

- Hogyan értelmezzük tudattalanunk üzeneteit? A jelképek személyes jelentései
- Az analógiás és képi gondolkodás jelentősége a sámáni gyakorlatokban, tudatosodás és teremtés a pszichedelikus tudatállapotokban

13.40–14.40 / ebéd-szünet

14.40 / A bennünk lakó Isten hangjai; – az álmok és az elfeledett üzenetek

- Az álmodozástól a beavató álmokig / Enteogén elméletek a pszichológiában és az ezotériában
- Utak a belső középponthoz; – álom, relaxáció, meditáció, holotróp légzés, pszichedelikus zenék és más technikák / Utak az álom, a révület és a túlvilág dimenzióiba

15.40–16.00 / szünet

16.00 / „Navigare necesse est!” – Tágítsd ki a világod! „Hajózz” és fedezd fel mélyebb Önmagad!

- Közös gyakorlat „szellemhajó utazással”, dob-révüléssel és alapszintű holotróp légzéstechnikákkal
- Találkozás „Gyógyító Erőinkkel” és „Erőállatunkkal” a sámáni tudatvilágokban

16.50–17.10 / szünet

17.10 / Összegzés, útravalók / Válaszadás a kurzus (személyes és online) hallgatói kérdéseire

- Összefoglalás a pszichedelikus és sámáni utakról, gyakorlatokról

17.40 / Záró dobmeditáció

- Erőink tudatosítása és elmélyítése, közös „energiasátor” lezárása

18.00 / elköszönés

Paulinyi Tamás:

**SÁMÁNI ÉS PSZICHEDELIKUS UTAK AZ ÖNISMERETBEN /
KÖZÖS UTAZÁS A SÁMÁNOK LOVÁN!**

Gyakorlati nap: csak személyes részvétellel!

Vasárnap, 11.30–18.00 h

11.30 / Megérkezés Önmagunkhoz; – nyitómeditáció: frissítő relaxáció

- „Energiasátor” építése
- Vezetett relaxációs utazás imaginációs energetikai gyakorlatokkal

11.50 / Az elméleti nap interaktív megvitatása, a napi gyakorlatok előkészítése

- Élményfelidézés és megosztás

12.30–12.50 / szünet

12.50 / Utazás a „Mélybe”, találkozás a tudattalan bölcsességével (1.)

- Transzlégzés előkészítése, kontraindikációk, párok kialakítása

**13.20 / Közös „mélyutazás” dobrevüléssel és intenzív holotróp technikával (1.)
(Honti Margó pszichológus, terapeuta közreműködésével)**

- Az élmények pszichés integrálása mantrameditációval

14.10–14.30 / szünet

14.30 / Utazás a „Mélybe”, találkozás a tudattalan bölcsességével (2.)

- Párok váltása („utazó”/„segítő” szerepek cseréje)

**14.50 / Közös „mélyutazás” dobrevüléssel és intenzív holotróp technikával (2.)
(Honti Margó közreműködésével)**

- Az élmények pszichés integrálása mantrameditációval

15.40–16.20 / nagyszünet

**16.20 / Élménymegosztás és válaszok, összegzés és útravalók
(Honti Margó közreműködésével)**

- Összefoglalás a pszichedelikus és sámáni gyakorlatokról

17.50 / A szakrális kör bezárása közös dobszertartással

- Az „energiasátor” lebontása, az égi csatornák lezárása

18.00 / elköszönés