

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; – relaxáció és dobmeditáció

- A tanfolyamvezető bemutatkozása / Vezetett utazás imaginációs gyakorlattal / Erőink egybefonása: közös energiatér kialakítása

10.20 / Módosult tudatállapotok – Módosult valóságok

- Tudattágítás és önismeret / A XX. századvég pszichedelikus forradalma és felfedezései; – 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 neosámánizmus személete és gyakorlatai
- Önkábítás vagy tudattágítás? / A sámáni tapasztalás és a non-lokális tudatmezők

12.20–12.40 / szünet

12.40 / Egyszerű révüléssel gyakorlat dobbal, csörgővel, torokmantrával

- A ritmusok lélektana / Közös dobrévülés alapszintű légzéstechnikával

13.20 / 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 / ebédszünet

14.40 / A bennünk lakó Isten hangjai; – suttogások és elfeledett üzenetek a tudatban

- Az álmodozástól az éber látomásokig / Enteogén elméletek a pszichológiában és az ezotériában
- Utak a belső középponthoz; – álom, relaxáció, meditáció, holotropikus légzés, pszichedelikus zenék és más technikák / Utak a révület, a köztes lét és a „túlvilág” dimenzióiba

15.30–15.50 / szünet

15.50 / „Navigare necesse est!” – Tágítsd ki a világot! „Hajózz” álmaid vizén mélyebb Önmagadhoz!

- Pszichonauták az álom világában, – álmokban és félálomokban végezhető egyszerű gyakorlatok
- Álomutazások a lélekhajókon / Mindennapos gyakorlatok a tudatos álom előidézéséhez ébren és álomban

16.50–17.10 / szünet

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

- Összefoglalás a pszichedelikus és sámáni utakról, gyakorlatokról

17.50 / Záró dobmeditáció

- Erőink tudatosítása és elmélyítése: közös energiatér lezárása

18.00 / elköszönés

Paulinyi Tamás:

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

Élményalapú gyakorlati nap: csak személyes részvétellel!

Vasárnap: 12.00–17.30 h

12.00 / Megérkezés Önmagunkhoz; – nyitómeditáció

- Közös „energiasátor” építés és „égi csatornák” megnyitása
- Személyes kör: a résztvevők rövid bemutatkozása
- Vezetett relaxációs utazás

12.30 / Rövid utazás a dobok útján (Paulinyi Tamás és Fürjes Kati vezetésével)

- Dobrévüléssel „erőidézés”

12.40 / Megosztókör

- A nyitógyakorlat és az előző nap összegzése (kérdésekkel-válaszokkal)
- A napi gyakorlatok felvezetése

13.10–13.30 / szünet

13.30 / Felkészülés a „Szellemhajó utazásra”

- Felkészítés a Szellemhajó utazásra / Tanácsok és kontraindikációk
- A Szellemhajó „megépítése”, feldíszítése és „vízre bocsájtása”

13.50 / Szakrális utazás a Szellemhajón dobmeditációval

- „Látomás- és erőállatkeresés” közös mélyutazással, dobérévüléssel és alapszintű holotropikus légzéstechnikával
- Visszatérés a „középvilágba”

14.30–15.00 / nagyszünet

**15.00 / Megosztókör: ismerkedés az „erőállatunkkal” és gyógyító erejével
(Paulinyi Tamás és Honti Margó vezetésével)**

- Erőállatunk pszichés integrálása közös interaktív értelmezéssel
- Töltődés az erőállat erejével, a gyógyulás szándékának lelki elmélyítése

16.30–16.50 / szünet

16.50 / Élménymegosztás és válaszok (közreműködik Honti Margó) / Összegzés és útravalók

- Összefoglalás a pszichedelikus és sámáni utakról, gyakorlatokról; – az egyéni élmények értékelésével

17.20 / A szakrális kör bezárása közös dobszertartással

- Közös „energiasátor” lebontása és „égi csatornák” lezárása

17.30 / elköszönés

A gyakorlati napra amennyiben mód van rá, hozzád magaddal ritmushangszert (dob, csörgő, tikfa stb.)!
A nehéz ételek fogyasztását a nap folyamán kérjük, hogy kerülj! Ebédre minimális étkezés javasolt!

A gyakorlatokban a Szintézis-dobkör tagjai nyújtanak háttérsegítséget.