



MEDICINE SADHANA FLOW

*Dhara Yoga * Geo Medicina * Mindful Movement*

O que é a Medicine Sadhana Flow?

Sadhana significa, no Tantrismo, prática espiritual regular.

Medicine representa a roda de medicina das tradições xamânicas, lembrando o poder de cura e auto-conhecimento disponível em cada uma de nós e na Terra Mãe de que somos parte.

Flow é o fluir das águas e ciclos femininos, convidando a uma prática semanal profunda composta por Dhara Yoga (Yoga do útero), Geo Medicina (Cristaloterapia e Herbalismo femininos), Meditação e Movimento. Elementos que na base da tradição Tântrica e xamânica se unem e complementam.

Onde e quando?

Às terças, no estúdio Corpo Terra em Alvalade (junto à Avenida da Igreja)

Das 17h45 às 20h15

Como funciona?

Seguimos o ciclo sazonal das estações do ano e a lunação de cada mês, o que torna cada prática única, com o objetivo de unificar e ampliar a conexão consciente do individual ao coletivo, do micro ao macro e vice-versa.

Cada ciclo tem um tema específico a ser trabalhado.

De 20 de Setembro a 20 de Dezembro trabalharemos:

Do Outono ao Inverno: Deixar Ir, Compostar, Enraizamento, Centro, o Vazio e o silêncio interior como fontes de nutrição, da morte ao princípio da concepção da Vida

Esta é uma prática semanal contínua, a partir da qual poderás elaborar uma disciplina diária (simples e fazível).

O círculo tem o máximo de 12 Mulheres participantes, que possam comprometer-se com a regularidade semanal e com o horário integral.

Cada prática é composta por:

17h45: Chegada

18h: Início: Purificação, Meditação e Pranayamas (respiração consciente)

Asana (postura estável; consciência, desbloqueio e harmonização somática)

Mindful Movement: transição fluída entre asanas a partir da prática de movimento consciente, aplicando os 7 princípios de Mindfulness (Atenção plena)

Voz e Mantras

Meditação

Círculo de partilha e encerramento da prática

Geo Medicina: cada Mulher é acompanhada individualmente pela Cristaloterapeuta Lila Nuit, de forma a escolher o cristal dos ovínhos vaginais (e outras geometrias de cristal, simples), que façam sentido segundo a sua história bio-emocional, a sua personalidade e o seu momento de vida.

Cada cristal apoia no sentido de libertar, curar, harmonizar e/ou expandir elementos bio-psíquicos-emocionais-espirituais de forma a potenciar o poder pessoal, a saúde, a consciência emocional e o auto-conhecimento.

Dhara Yoga

Dhara Yoga é uma prática de Tantra Yoga somático para Mulheres, com ovos de cristal de uso vaginal interno.

é um trabalho profundo sobre ti mesma.

Leva-te com gentileza e absoluta presença à nudez do coração: à clareza interior pela comunhão plena e total com o corpo, que é uma história viva criada momento a momento.

Os ovos de cristal são parte de disciplinas energéticas da Feminilidade Sagrada milenar de múltiplas culturas.

Pela sua forma e propriedades terapêuticas das diferentes gemas, trabalham com todo o sistema reprodutivo e suas poderosas inter-conexões com o sistema endócrino e nervoso, seguindo-se os restantes sistemas do corpo. Estes sistemas modelam a nossa personalidade psico-emocional pela qualidade das suas interações. Quando trabalhados conscientemente assumem-se como portais de poder interior, transformação e sabedoria; bem como fontes de vitalidade, rejuvenescimento e plenitude.

Cada Mulher traz no seu ventre o manancial da Vida- Morte-Transmutação - Vida, podendo beber dele e deixando que emane para a forma como vive todas as suas relações, começando na relação consigo mesma e com o seu corpo sensível e sensitivo.

Unindo as dimensões física, mental, emocional e espiritual esta prática alicerça-se na sabedoria ancestral do Yoga para a anatomia integral psico-corporal-energética da mulher.

Através do re-conhecimento da respiração, postura, alinhamento, relaxamento, tonicidade, mergulhamos num estado de absoluta atenção plena e expansão de consciência .

Criando possibilidades concretas para a libertação de padrões, crenças e memórias condicionantes; permitindo um espaço de escuta sensível das auto-revelações essenciais, despertando a consciência compassiva, conectiva e activa. Promovendo o encontro íntimo profundo contigo mesma através do alinhamento Matriz: Yoni, útero, coração, consciência.

Benefícios diretos:

- consciência da energia sexual e direccionamento da mesma para a vitalidade integral
- vivenciar plenamente a energia Matriz: sexual, vital, criativa e afetiva
- harmonizar a relação com o corpo erótico
- ampliar a experiência da sexualidade conectada ao prazer de viver
- libertar traumas e re-significar o corpo de dor
- promover a auto-estima e sanar a auto-imagem
- preparar o parto natural
- recuperar e fechar o corpo depois do parto
- entender a Yoni (vulva, sistema reprodutivo, soalho e triangulo pélvicos) como bases da estrutura bio-emocional da Mulher
- harmonizar ciclos de fertilidade, menarca, menstruação e menopausa
- criar comunicação empática e verdadeira com outras mulheres, num espaço de vivência e suporte em círculo
- ter um compromisso semanal de tempo e espaço para o encontro e mergulho em ti mesma, através de uma prática ancestral e actual

Esta prática combina a experiência de Iris Lican nas áreas de: acompanhamento pré-parto, parto e puerpério, educação menstrual, sexualidade sagrada, prática taoista dos ovos de jade, movimento somático, toque consciente, fasciaterapia, anatomia experiencial, Tantra yoga e terapia, dança contemporânea, danças rituais femininas do Médio Oriente e Norte de África, Mulher Medicina.

MINDFUL MOVEMENT

Prática de Presença Sensível, Atenção Plena em Movimento e Ecologia Interior

Prática dos 7 princípios de Mindfulness aplicados ao Ser-Corpo consciente (embodiment): Não Julgamento, Paciência, Mente de principiante, Confiança, Não Esforço, Aceitação, Deixar Ir

O Ser- Corpo orgânico consciente : vivo, múltiplo, infinito reinventando-se a cada instante nos papéis que escolhe para si.

Um corpo que é a continuidade prolongada da própria Terra, da matéria mineral, vegetal, animal. Que é a horizontalidade dos rios e das águas subterrâneas, de marés de sangue, seivas e fluidos. Um corpo que na sua verticalidade alcança os astros, se respira ar. Um corpo distinto, mas totalmente indistinguível, sem separação. Simplesmente íntegro, sensível, sensitivo, sensorial.

Que re-une os espaços internos e externos e os amplia nesta mesma respiração. Que cria e destrói o centro no questionamento de todas as relações que estabelece ao seu redor e consigo mesmo. Que mais do que olhar é pele, mais do que pele é osso, mais do que osso é pensante, sensível, consciente e ainda assim poderosamente misterioso e infinitamente criativo.

Cada sessão é um círculo de experimentação criativa, onde o encontro entre cada participante constrói a experiência que se tece e destece no corpo. Partindo da presença de cada um, do corpo colectivo, do espaço que se torna corpo, cada prática é única e irrepetível. Criada no momento com sensibilidade, escuta, consciência e contacto a cada vez mais apuradas no exercício do presente espontâneo e da conectividade entre tudo e todos.

As práticas são frequentemente acompanhadas de percussão xamânica, corporal e voz.

Geo Medicina (cristaloterapia e herbalismo para Mulheres):

Um trabalho desenvolvido através de práticas com cristais, argilas e ervas escolhidas periodicamente de acordo com a fase e ciclo de vida de cada mulher. A Geo Medicina recorda-nos que o Corpo que habitamos é um só com a Terra e com o Universo.

O reino mineral e o reino vegetal dispõe de medicações que despertam a sabedoria íntima do corpo na sua auto-regulação, auto-regeneração, harmonia e equilíbrio. Geo [Terra] comunica directamente com a nossa alma, colocando-nos em contacto directo com a raiz cíclica dos nossos processos, com a intenção da nossa jornada e das nossas escolhas.

Em cada sessão iremos viajar pelas paisagens mais profundas, tendo como guias estes canais de informação, cura e expansão. Aprenderemos como os cuidar, quando e como transitar entre as diferentes gemas e plantas, numa prática contínua e integrada com yoga e movimento, aprofundando as mensagens que eles nos trazem, numa prática de consciência unificadora [corpo-pedra-planta-corpo], encontrando a sua subtilidade e acção profunda, nutridora e transmutadora.

Info/ Inscrições:

Iris Lican 965 143 973

iris@innergarden.pt