

# Catálogo e Programa

Estágios - Formações certificadas

2011-2012



Livre universidade do samadeva



Saúde e Equilíbrio - Métodos Psico-Corporais - Técnicas Energéticas -  
Constelações Familiares - Desenvolvimento Pessoal - Psicologias - Espiritualidade

# Sumario



<b>O Clos Ermitage: um estojo verdejante : A sede da Livre Universidade do Samadeva</b> .....	Página 4
<b>Apresentação da L.U.S.</b> .....	Página 5
<b>Os Docentes da L.U.S.</b> .....	Página 6
<b>Formação de monitor e de professor em técnicas psico-corporais</b> .....	Página 8
<b>Formação de Terapeuta Eufonista Energético (Coach (educador) do bem-estar)</b> .....	Página 8
<b>Os 9 ramos do samadeva</b> .....	Página 10
<b>Yoga Dervixe - Eufonia Gestual do Samadeva</b> .....	Página 14
<b>Lu Yong Tao Te Qi</b> .....	Página 16
<b>Nadi Yoga, segundo Idris Lahore</b> .....	Página 18
<b>Movimentos e danças de Gurdjieff</b> .....	Página 20

<b>Zen em movimento</b> .....	Página 22
<b>O Silêncio do Corpo</b> .....	Página 23
<b>Psicologia Essencial</b> .....	Página 24
<b>Constelações Familiares e Sistémicas</b> .....	Página 26
<b>Psicologia do Eneagrama</b> .....	Página 28
<b>Mejorar su vida realizando sus potenciales</b> .....	Página 30
<b>Encontrar de novo a saúde física e o equilíbrio psicológico</b> .....	Página 31
<b>Reiki Tao Te Qi</b> .....	Página 32
<b>Samadeva Energético Ayurvédico</b> .....	Página 34
<b>Massagens Eufónicas e Energéticas</b> .....	Página 36
<b>Prática da Coluna Regenerada</b> .....	Página 38

# O Clos Ermitage: um estojo verdejante

## A sede da Livre Universidade do Samadeva



Situada a meio da montanha, a meio caminho entre Strasbourg e Colmar, a cidade de Hohwald é considerada como uma jóia preciosa do colar de pérolas do maciço vosgiano. É um oásis de paz, para os apaixonados da natureza.

O Clos Ermitage, com os seus 6 hectares de parques, prados e pinheirais, oferece sossego e deslumbramento. Esta bela moradia do século XIX acolheu, outrora, personalidades do mundo da arte, do cinema, da política, para estadias de regeneração. Sarah Bernhardt, R.Steiner e J.Krishnamurti gostavam de lá residir.

O Clos Ermitage tem 18 quartos e apartamentos, podendo acolher até 50 estagiários. A harmonia das suas formas e da decoração interior, unindo tradição e modernidade; o seu conforto, a sua vista sobre as florestas dos Vosges, a sua atmosfera calma e repousante, fazem dele um lugar privilegiado de regeneração, reunindo as melhores condições para que possam decorrer as formações da Livre Universidade do Samadeva.

Todas as formações têm lugar em quatro salas especialmente concebidas para o efeito (com luz natural, sonorização, video-projecção), adaptáveis a salas de conferências e/ou práticas psico-corporais, segundo as necessidades.

Aqueles que procuram um sítio para os seus seminários e formações, encontrarão no Clos Ermitage o necessário para satisfazer os estagiários mais exigentes.

Você irá gostar da nossa cozinha vegetariana e biológica, refinada e original, e dos almoços copiosos, servidos com os nossos pães e doces caseiros. Tendo o estabelecimento feito a escolha de não servir álcool, propomos-lhe uma vasta opção de bebidas biológicas: tisanas, chás verdes, sucos de legumes ou de frutas, cocktails. O acolhimento personalizado, caloroso e constante, feito por um pessoal atento, fará da sua estadia (curta ou longa) um verdadeiro momento de prazer.

Um espaço-mediateca, contendo uma vasta escolha de livros, Cds e DVDs, relativos ao conjunto dos métodos ensinados na L.U.S. (assim como outros artigos, sobre métodos aparentados e de desenvolvimento pessoal) foi aberto, levando em conta os estagiários e os visitantes.

### • Fórmulas de estágios com tudo incluído...

A Livre Universidade do Samadeva propõe-lhe fórmulas de estágios em residencial, com estadia e refeições no Clos Ermitage. Devido ao número limitado de camas (50), as reservas para alojamento far-se-ão à medida das inscrições.

A cidade de Hohwald tem numerosos hotéis e quartos de hóspedes susceptíveis de receber os estagiários que não puderem ser alojados no Clos Ermitage

[www.clos-ermitage.com](http://www.clos-ermitage.com)  
[info@clos-ermitage.com](mailto:info@clos-ermitage.com)



# Apresentação da L.U.S. Livre Universidade do Samadeva



A Livre Universidade do Samadeva, criada em 2002, é um estabelecimento de ensino privado.

É dirigida por Ennea Tess Griffith e por uma equipa de sete formadores permanentes, e uma dezena de intervenientes exteriores.

A L.U.S. propõe formações que se destinam ao grande público, assim como aos profissionais de saúde, de ajuda, da psicologia, da educação e do bem-estar.

No quadro dos programas anuais, são ensinados variados métodos e técnicas, cujo objectivo é o enriquecimento no plano do desenvolvimento pessoal e profissional.

Muitos destes métodos provêm do Samadeva, técnica tradicional dervixe, de saúde e de bem-estar. As técnicas do Samadeva baseiam-se em conhecimentos tradicionais ocidentais e orientais, oriundos das filosofias, artes, ciências e espiritualidades populares ancestrais.

A Livre Universidade do Samadeva propõe-se cultivar estes conhecimentos e práticas, considerando que fazem parte do património da humanidade.

As técnicas do Samadeva terapêutico foram ensinadas a Idris Lahore pelos dervixes Hakim do Kafiristão. Segundo Idris Lahore, são eles que estão na origem das medicinas tradicionais orientais e do Médio Oriente: o Ayurveda e o Yoga dos hindus, a acupunctura e o Chi Kung dos chineses, a medicina tibetana, etc.

Com o auxílio dos seus colaboradores médicos, psicólogos, cinesioterapeutas, e de especialistas do canto, da música e da dança,

Idris Lahore retirou o lado “folclórico” a estas técnicas e adaptou-as à contingência ocidental.

Monitores, professores, terapeutas, conselheiros e educadores de saúde ou coaches do bem-estar..., na L.U.S. poderá encontrar um vasto leque de formações certificadas, destinadas, por um lado, ao grande público empenhado num cursus de desenvolvimento pessoal, e por outro lado, destinadas a todos aqueles que, tendo chegado a um período-chave de suas vidas, desejam orientar-se para uma nova ocupação, mais próxima das suas aspirações ou capaz de completar a experiência pessoal. Na Livre Universidade, encontrarão uma fórmula de formação adaptada às suas necessidades.

Situada na encantadora cidade de Hohwald, na Alsace - France, a Livre Universidade está instalada numa magnífica residência hoteleira (O Clos Ermitage), que permite fórmulas de estágios e de formações residenciais.

[www.libre-universite-samadeva.com](http://www.libre-universite-samadeva.com)  
[info@libre-universite-samadeva.com](mailto:info@libre-universite-samadeva.com)

*Se desejar ser informado sobre o que se passa na L.U.S., deixe-nos, por favor, o seu endereço electrónico.*

## Uma atitude pedagógica global

A originalidade da nossa atitude pedagógica reside na nossa convicção em que a aquisição de um conhecimento e de uma prática (savoir-faire) passa pela sua integração em três planos: intelectual, emocional e físico. É por isso que a estrutura das formações se baseia em práticas corporais, na aquisição de conhecimentos intelectuais, e também em momentos de partilha e de prática em grupo, que favorecem a dimensão relacional, contribuindo para o desenvolvimento harmonioso do indivíduo.

## Un acercamiento humanista

Elegimos proponerles cursos y formaciones en fórmula residencial, con el fin de crear una dinámica de grupo y una mejor sinergia que favorece el desarrollo de vínculos entre los alumnos y/o participantes y una mayor proximidad con los formadores.



## **Idris Lahore: o fundador da L.U.S.**



Idris Lahore é o criador do Samadeva, e a Livre Universidade do Samadeva foi fundada a partir da sua impulsão. Desde a sua infância, Idris Lahore foi impregnado pelas tradições e culturas orientais e ocidentais. Ao longo dos seus estudos, pesquisas e ensinamentos, adquiriu um profundo e vasto conhecimento, tanto das medicinas ancestrais e tradicionais, como das descobertas científicas ocidentais mais recentes. Ao longo das suas numerosas viagens e estudos, através do mundo, ele adquiriu o conhecimento dessas tradições, assim como uma compreensão subtil da psique humana.

Após uma aprendizagem rigorosa com os dervixes Hakim, foi habilitado a transmitir a ciência, a arte e a sabedoria da medicina dervixe.

Conhecemos Goethe, que descobriu os poetas sufis; graças a Idris Lahore, grande conhecedor da tradição e da arte terapêuticas dos dervixes, descobrimos, hoje, o Samadeva, uma arte essencial da harmonia, da saúde e da cura.

Idris Lahore é autor de numerosas obras, publicadas em várias línguas.

## **Ennea Tess Griffith: directora de formação**



Yoga Dervixe-Lu Yong Tao Te Qi-Constelações familiares- Psicologia essencial-Técnicas energéticas pelos meridianos-Reiki.

A mais próxima colaboradora de Idris Lahore, desde há 20 anos, é a fundadora e co-gerente da Livre Universidade do Samadeva, e directora de formação, formadora de profissionais e do grande público, interveniente em congressos científicos e médicos.

Ennea Tess Griffith ensina nos meios mais variados. Para além da supervisão de todas as formações, ensina Eufonia Gestual, Lu Yong Tao Te Qi, técnicas energéticas, psicologia essencial, constelações familiares e meditação. Ela é a garantia da ética e do estado de espírito, no conjunto das formações. É autora de numerosas obras, Cds e vídeos, sobre o conjunto das técnicas ensinadas na Livre Universidade.

## **Coline d'Aubret**



Técnicas de escuta e de comunicação-Didáctica e supervisão das entrevistas de ajuda-Psicologia Essencial-Eneagrama-Constelações familiares e Sistémicas-Tipos Energéticos

Co-fundadora e co-gerente da Livre Universidade do Samadeva, directora do centro de formação em RH, uma das criadoras da Academia Europeia do Eneagrama, também é autora de obras sobre o Eneagrama e a Psicologia Essencial.

Responsável pelas relações exteriores da L.U.S., organiza congressos profissionais e para o grande público, e é directora de publicação da revista trimestral "Science de la Conscience". Coline d'Aubret também anima conferências e estágios nos países francófonos, em especial sobre o Eneagrama e as Constelações Familiares e Sistémicas.

## **Emma Thyloch**



Yoga Dervixe-Técnicas articulares-Técnicas de massagem-Nadi Yoga segundo I.Lahore e Ayurveda Energético do Samadeva-Danças e Movimentos de Gurdjieff

Co-fundadora da Livre Universidade, ao lado de Ennea Tess Griffith, participou na criação do Samadeva, sob a direcção de Idris Lahore. Emma contribuiu para o desenvolvimento e actualização das numerosas técnicas corporais do Samadeva (em especial, as técnicas de toque e massagem). Emma Thyloch é encarregada da formação em técnicas manuais dervixes, no seu conjunto. É autora de variadas obras, vídeos e Cds, e apresenta-se, pontualmente, em espectáculos com os seus alunos.

### France de Bois Centi



Co-fundadora da Livre Universidade do Samadeva e co-directora do Clos Ermitage, ensina o Eneagrama, de que é uma das especialistas (também no que diz respeito às ligações entre Eneagrama e técnicas energéticas, que ela dá a descobrir a um público em busca de métodos sérios, próximos da fonte do Eneagrama)-Formação de formadores-Formada em psicologia aplicada às organizações, conselheira em comunicação-Directora de um organismo de formação em relações humanas. France de Bois Centi criou o primeiro jogo sobre o Eneagrama, em língua francesa. É autora de uma obra sobre o Eneagrama. Faz apresentações ao público durante congressos, através de sketches que ele dirige com humor e profundidade. Ela inicia formações adaptadas a cada tipo de público.

### Olivier Benhamou



Co-fundador da Livre Universidade e director do Clos Ermitage, foi dos primeiros a serem formados na Livre Universidade e a obter o diploma de Eufonista Energético. Desde então, anima estágios orientados para as técnicas psico-corporais (Yoga Dervixe, Nadi Yoga segundo I.Lahore, Movimentos Gurdjieff, Técnicas articulares e vertebrais, etc.). Com a sua grande experiência em gestão e em grupos, ele intervém na fase final das formações longas, na fase intitulada “instalações profissionais”, com Coline d'Aubret.

### Alain Falduzzi



Yoga Dervixe-Psicologia Essencial-Técnicas Energéticas pelos Meridianos-Lu Yong Tao Te Qi. Cientista, e formado em artes marciais, especialista da energia natural. Alain Falduzzi consagrou-se ao Samadeva, que dá sentido, através dos seus 9 ramos, à sua abordagem científica do mundo. Formado por Ennea Tess Griffith, participa no conjunto das formações, e anima variados ateliers, na Livre Universidade e em empresas. É o encarregado do acompanhamento individual de todos os estagiários, e procura acompanhá-los no seu desenvolvimento, com uma capacidade de escuta muito apreciada.

### Luce Van Rittem



Yoga Dervixe-Lu Yong Tao Te Qi-Psicologia essencial-Técnicas energéticas pelos meridianos-Reiki. Formada em Arte, Luce Van Rittem é igualmente professora Yoga Dervixe à dez anos. Euphoniste énergéticienne, é formada às diferentes técnicas do Samadeva por Idris Lahore, EnneaTess Griffith e Emma Thyloch. É formadora à Livre Universidade e anima estágios e cursos de formações “coach do bem-estar”, na França e no estrangeiro (Marrocos, Rússia, Lituânia, Letónia, Bielorrússia, Ucrânia).

### Sonia Muller



Assistente de direcção da Livre Universidade, desde a sua fundação. Professora de Yoga Dervixe, música e pedagoga, anima os estágios de didáctica das danças para os monitores em formação. Na sua profissão de professora, pôs a funcionar as técnicas psico-corporais com as crianças, desde a escola primária até o colégio. Anima estagios de Yoga Dervixe para os professores e educadores, assim como estágios de didáctica das danças do Samadeva.

# Formação de monitor e de professor em técnicas psico-corporais



## Apresentação das técnicas psico-corporais

### • Para que servem?

As técnicas psico-corporais que ensinamos são métodos que conduzem ao bem-estar, à saúde, à harmonia. Permitem libertar-se das tensões, tanto físicas como psicológicas, graças a movimentos, que são sempre feitos com respeito pelo corpo e pelos seus limites.

Estas técnicas estão indicadas para todas as pessoas que desejam manter o equilíbrio e a saúde (ou voltarem a encontrá-los). E estão indicadas, em especial, para quem sofre das consequências do stress. Estas abordagens psico-corporais também permitem gerar melhor não apenas as dificuldades físicas, emocionais e intelectuais, mas também todas as situações da vida.

Tanto nas nossas aulas individuais e colectivas como nos nossos estágios, acolhemos pessoas que pertencem a todas as classes socio-profissionais e a todas as faixas etárias, pois os nossos métodos trazem, a cada qual, a possibilidade de melhorar os seus problemas psicológicos e a sua qualidade de vida. Através destes métodos, os participantes aprendem a mobilizar meios psicológicos e físicos que ignoravam possuir:

isso vai conduzi-los a gerir melhor o seu estado neuro-vegetativo e psicológico. Esta mobilização de meios que se encontram latentes em nós (ou seja: que não foram até aí utilizados), é o ponto central dos nossos métodos; nós exploramos a possibilidade que existe em cada pessoa de transformar positivamente e de forma criativa os seus modos de funcionamento, atitudes, formas de pensar ou de sentir. Em resumo: a sua forma de viver!

O estado de espírito adequado para abordar o nosso trabalho é a responsabilização. Assim, os nossos métodos reforçam a vontade e o gosto de viver dos praticantes, que irão encontrar - para além de um melhor bem-estar físico - uma nova clareza do pensar e um melhor equilíbrio psicológico.

### • De onde vêm?

Os mestres do passado (por exemplo: os dervixes Hakim, os mestres taoistas, ou os yoguis hindus) aperfeiçoaram práticas denominadas psico-corporais ( a maior parte, energéticas), de forma a agir de forma directa na presença das energias, no seu equilíbrio, e também para as reforçar: trata-se da Eufonia Gestual do Samadeva dos dervixes Hakim, do Lu Yong dos mestres taoistas, do Yoga dos hindus. São métodos de saúde e de bem-estar, mas também de desenvolvimento pessoal e, eventualmente, de evolução espiritual. Podem ser utilizados para si próprio ou para ajudar os outros.

No contexto do Samadeva, adaptámos três dos métodos psico-corporais tradicionais, deles extraíndo a quinta-essência. Desenvolvemos a Eufonia Gestual (proveniente do Samadeva), em seguida, o Nadi Yoga segundo Idris Lahore (proveniente das técnicas védicas e ayurvédicas) e o Lu Yong Tao Te Qi (oriundo do Chi Kung). Contrariamente à maioria dos métodos ditos intensivos, estes três métodos têm, ainda, a vantagem de se adaptarem tanto às crianças como às pessoas de idade, às pessoas de boa saúde, assim como às pessoas com dificuldades ou doentes.

## Monitor de Yoga Dervixe (Eufonia Gestual do Samadeva)

### Objectivo da formação

- Animar “aulas-tipo” de Yoga Dervixe, cuja estrutura é estabelecida de forma precisa e codificada.
- Propor aulas individuais ou colectivas de Eufonia Gestual em associações e em meios profissionais (instituições ou empresas).
- Propor ateliers de meio dia, assim como conferências de Psicologia Essencial e de Eneagrama (se tiver a formação completa).

### Exercícios e matérias propostas pelo monitor

- Aula-tipo - Arcanas Maiores - Movimentos Meditativos - Sessões de relaxamento - Minuto Eufónico de Saúde, e Mudras - Nadi Yoga e Lu Young, se formação específica terminada - Iniciação à Psicologia Essencial - Iniciação à Psicologia do Eneagrama.

### Monitor de Lu Yong Tao Te Qi

- Animar “aulas-tipo (conforme o seu nível), integrando exercícios energéticos de origem taoista, afim de fazer circular a energia de forma harmoniosa.

### Monitor de Nadi Yoga

- Animar aulas-tipo (conforme o seu nível) assim como exercícios de saúde oriundos do Ayurveda energético, que têm como objectivo reconectar os nadis ou linhas energéticas, trazendo clareza intelectual, bem-estar corporal e equilíbrio emocional.

## Professor de técnicas psico-corporais

### Objetivo de la Formación

- As bases são as mesmas que as de monitor(a). O monitor pode propor o seu conhecimento junto de particulares, assim como em empresas ou em instituições. E pode propor estágios de Eufonia Gestual de 1 a 4 dias.

### Diversos conteúdos possíveis do estágio

- Aulas-tipo - Movimentos Meditativos e Arcanas Maiores - Danças dinâmicas do Samadeva - Marcha em 3, 6 e 12 tempos, Marcha do Coração, Marcha na Vertical - Perda da verticalidade - Exercícios taoistas energéticos - Exercício dos 3 sentidos - Exercício de bolas e de ritmos, contagem - Relaxamentos guiados - Minuto Eufónico de Saúde e Mudras - Iniciação à Psicologia Essencial - Iniciação à Psicologia do Eneagrama.



# Formação de Terapeuta Eufonista Energético

## Coach (educador) do bem-estar



### Apresentação da formação

A Livre Universidade do Samadeva forma terapeutas eufonistas energéticos, educadores para a saúde e o bem-estar, conselheiros e coaches individuais ou de grupo.

Durante as consultas pessoais, as sessões em grupo ou os estágios, eles transmitem o seu conhecimento ou savoir-faire, que excluem qualquer prática de diagnóstico médico ou terapia (a não ser que sejam médicos ou psicoterapeutas diplomados).

O terapeuta eufonista energético pode exercer a sua profissão como liberal ou como assalariado de uma instituição ou empresa. Para ajudar o seu cliente, ele sabe utilizar com discernimento os meios adequados, quer provenham da Eufonia Gestual, da Psicologia Essencial, da Psicologia do Eneagrama, das Técnicas Energéticas pelos Meridianos ou de um dos outros ramos do Samadeva.

Educador do bem-estar e da saúde, ele propõe exercícios energéticos ou psico-corporais que permitem a regulação das energias, o que conduz a uma melhoria do bem-estar físico e psicológico.

Da mesma forma, as consultas com um terapeuta eufonista energético não são orientadas para a psicoterapia (domínio reservado aos terapeutas em funções e especialmente formados).

A orientação da prática é “essencial”, ou seja: orientada para a essência do indivíduo e não para o seu psiquismo. Alguns conhecimentos são transmitidos a especialistas: médicos, psicólogos, psico-terapeutas, cinesioterapeutas e cientistas. Cabe-lhes verificar o interesse e a validade desses conhecimentos, segundo as normas que regem o exercício das suas profissões.

O terapeuta pode exercer as mesmas actividades que o monitor e o professor, com a condição de ter obtido o certificado de monitor e de professor.

### Excerto do Juramento dos Eufonistas

- *“No exercício das técnicas eufónicas, prometo ser fiel ao código deontológico dos eufonistas energéticos.*
- *Farei por restabelecer, preservar ou promover a harmonia em todos os domínios (físico, emocional, intelectual e espiritual), tanto ao nível individual como ao nível colectivo e social.*
- *Respeitarei todas as pessoas na sua autonomia, integridade e dignidade, sem nenhuma discriminação, segundo o seu estado e as suas convicções.*
- *Nunca trairei a confiança de um cliente, não explorarei o poder ligado à minha admissão na sua intimidade e calarei os segredos que me forem confiados.*
- *Não me deixarei influenciar pela tentação do ganho ou pela busca da glória, indo dispensar o meu conhecimento e prática ao indigente ou a quem quer que seja que me peça.*
- *Preservarei a independência necessária à realização da minha profissão.*
- *Não farei nada que ultrapasse as minhas competências e mantê-las-ei e aperfeiçoá-las-ei, para assegurar da melhor forma os serviços que me serão pedidos.*
- *Darei a minha ajuda não apenas aos meus confrades na dificuldade ou na adversidade, mas a qualquer pessoa, no respeito pela dignidade humana.*

## As práticas possíveis

para os terapeutas eufonistas (conselheiros, educadores de saúde, coaches)

### 1º Ramo:

- Yoga Dervixe: Arcanas Maiores, Movimentos Meditativos, Minuto Eufónico de Saúde
- Técnicas Eufónicas Calmantes: T.E.C. guiado, sincronizado, sentado
- Aula-tipo de Eufonia Gestual, de Nadi-Yoga s.l.l. ou de Lu Yong Tao Te Qi

### 2º Ramo:

- Técnicas Articulares: Arcanas Articulares e Auto-Ajustamentos

### 3º Ramo:

Técnicas Energéticas pelos Meridianos:

- Meditação Eufónica de Harmonização Energética - Balanço e Harmonização Específica segundo os Silsilas Perturbados - Mudra Visão-Expressão - Protocolos 7 e 17 Lataifs - Tipologia energética - Procura Energética "1 ponto"

### 4º Ramo:

- Psicologia do Eneagrama: procura do eneagrama, com explicação

### 5º Ramo:

- Psicologia Essencial: conhecimento de si próprio, centros, emoções negativas, consideração interior, consideração exterior...

### 6º Ramo:

Dietética e nutrição: aconselhamentos em alimentação biológica ou curas alimentares

### 7º Ramo:

Espagíria energética - Fitoterapia - Aromoterapia

### 8º Ramo:

Ibtiba e badia: um conjunto de conhecimentos ligados ao Feng Shui dos chineses ou ao Wastu da Índia. Este ramo do Samadeva permite estudar a influência da arte, das formas, das estruturas, e das radiações (geo-telúricas, por exemplo) no bem-estar

### 9º Rama

Samadeva Sistémico: constelações familiares, relacionais, ancestrais, terapêuticas, estruturais, sistémicas...





# OS 9 RAMOS DO SAMADEVA

## Técnicas

## Indicações

## Áreas de aplicação

1

- **Yoga Dervixe (Eufonia Gestual do Samadeva)**
- Lu Yong Tao Te Qi - Nadi Yoga (segundo Idris Lahore) - Movimentos Gurdjieff
- **Técnicas Eufónicas da Serenidade (práticas psico-corporais)**  
(práticas Psico-corporales)
  - Relaxamento, meditação, sofrologia

Revitalização  
Boa forma psico-corporal  
*Tratamento da dor*  
DME (distúrbios musculó-esqueléticos)  
Equilíbrio psicológico  
Melhoramento do desempenho intelectual, psíquico, desportivo

**Consultas:**  
individuais, familiares, de grupo  
- Formação profissional  
- Centros especializados, hospitais, clínicas, escolas, centros de reinserção, centros para deficientes, lares, centros de detenção  
- professores e educadores  
Empresas, DME, stress, burn-out

2

- **Tratamentos vertebrais e articulares**
  - Ajustamentos e auto-ajustamentos dos membros e da coluna vertebral
  - Arcanas terapêuticas (exercícios específicos para as articulações)
- **Toques e Massagens**  
(costas, mãos, pés, rosto)

*Terapias corporais*  
*Tratamento da dor*  
Bem-estar  
Tratamentos estéticos  
Tratamentos energéticos

- Estética  
Bem-estar  
DME e traumatologia corporal  
  
Mesmas áreas de aplicação que em 1

3

- **Técnicas energéticas através dos meridianos**
  - utilização das linhas energéticas
  - utilização dos centros de energia (chacras)
  - utilização dos campos de força
- **Ayurveda energético do Samadeva**
- **Reiki**

*Terapias corporais*  
*Psicoterapia*  
*Tratamento da dor*  
*Melhoramento dos desempenhos*  
*Traumatologia psicológica e física*

Mesmas áreas de aplicação que em 1

4

- **Psicologia do Eneagrama**
  - caracterologia
  - tipologia

Auto-conhecimento  
Testes de personalidade  
Melhor relação com os outros

- Balanço de competências  
- Recrutamento  
- Mesmas áreas de aplicação que em 1

*Em relação às indicações em itálico: segundo as leis em vigor nos diferentes países, certas técnicas só podem ser praticadas pelos eufonistas especialistas (médicos, cinesioterapeutas, fisioterapeutas, psicoterapeutas...). No entanto, no contexto da educação para a saúde, algumas destas técnicas reservadas, podem ser ensinadas sob a forma de auto-tratamentos (Arcanas terapêuticos, auto-ajustamentos, técnicas energéticas, massagem das mãos...). O eufonista é, primeiro que tudo, um educador da saúde, que permite, ao consultante, aceder a um melhor conhecimento dos seus funcionamentos físicos, emocionais ou intelectuais (tipos do Eneagrama, traços do carácter, emoções negativas...)*

5

- **Psicologia Essencial**  
- (abordagem psico-espiritual)

**Auto-conhecimento e conhecimento dos outros**  
Meio concreto de transformação  
Estudo psicológico das filosofias, das religiões e das espiritualidades

- Mesmas áreas de aplicação que em 1

6

- **Medicina Alquímica**  
- Espagíria energética  
- Fitoterapia, aromoterapia, incensos

*Doenças e problemas corporais e psicológicos*

- Medicina e bem-estar

7

- **Dietética - nutrição**

Alimentação saudável

Bem-estar e saúde

8

- **Arte, estruturas, radiações**  
*(ciência das impressões)*  
- Eufonia vocal, coreográfica, musical  
- Canto, declamação, recitação, ritmo  
- Ciência dos mudras, formas, estruturas  
- Cores, pintura  
- Arranjo da casa  
- Geo-biologia cosmo-telúrica  
- Ecologia

Artes  
Tratamentos psicológicos  
Saúde da habitação  
Respeito da Terra

- Todos os domínios do vivo, desde a arte à arquitectura de interior  
- Formações profissionais

9

- **Samadeva Sistémico**  
- Eufonia Gestual da alma  
- Terapia transgeracional  
- Psicogenealogia  
- Constelações familiares  
- Terapia de grupo  
- Terapia kármica

- Todas as dificuldades cuja origem pode ser sistémica (orgânica, relacional, familiar, ancestral, kármica)  
- Problemas psicológicos e corporais

“A vida tal e qual é”:  
pessoal  
familiar  
social  
profissional  
organizacional  
- Mesmas áreas de aplicação que em 1

# Yoga Dervixe – Eufonia Gestual do Samadeva

## O segredo da eterna juventude



### Apresentação do método

#### • Harmonizar o corpo e o espírito

O Yoga Dervixe (ou Eufonia Gestual do Samadeva) é uma prática psicocorporal suave, inspirada pela Ciência dos Movimentos (que é ensinada, há séculos, em certas confrarias dervixes), assim como pelo yoga, o tai chi chuan, e algumas técnicas mais recentes, como a euritmia ou, ainda, os alongamentos.

Esta prática tem efeitos benéficos no funcionamento dos órgãos, no estado muscular, na concentração, na memória, e no equilíbrio físico e psicológico.

Os nossos movimentos e gestos (para além da percepção que temos deles) também são a expressão das nossas emoções e pulsões fundamentais; e no sentido inverso, certos movimentos têm influência nos nossos humores. Os efeitos do stress, resultante da vida moderna, atenuam-se; o funcionamento dos diferentes órgãos regulariza-se; as capacidades de concentração, coordenação e memória melhoram bastante. Esta prática de atenção a si próprio permite reduzir o nível das nossas dores físicas e psicológicas.

#### • Para um verdadeiro auto-conhecimento

A Eufonia Gestual do Samadeva situa-se no contexto das antigas sabedorias que integravam o corpo, a inteligência, o amor e a espiritualidade. Fruto do trabalho de Ennea Tess Griffith com médicos, terapeutas, professores de yoga, assim como com mestres de dança dervixes, ela é um verdadeiro “ensinamento” do ser, na sua totalidade. Ensina a pôr-se à escuta de todas as dimensões de si próprio, dos outros e do ambiente que nos rodeia. O praticante vai descobrindo como “funciona”, de forma a entrar (se o desejar) num caminho de auto-conhecimento: conhecimento dos seus mecanismos físicos, emocionais e mentais.

Na Eufonia Gestual, cada um pratica ao seu ritmo, segundo as suas capacidades, concentrando-se no que está a viver. Aprende-se a reconhecer o que se está a passar em si próprio, a escutar para se aceitar, sem se forçar, sem se comparar ou se julgar. Por isso, estes movimentos podem ser praticados em qualquer idade, sem exigência física particular.

#### • As virtudes terapêuticas dos movimentos

Os Arcanas (posturas específicas da Eufonia Gestual) são estruturados e estruturadores. Harmonizam o funcionamento dos músculos, dando-lhes o tónus necessário para a actividade, e libertando-os das tensões inúteis. Mais profundamente, a oxigenação e o relaxamento das tensões, contribuem para o bom funcionamento dos aparelhos respiratório, digestivo e urogenital. Sucessão de movimentos lentos, de movimentos rápidos, de músicas, de verbalização ou de silêncio, a Eufonia Gestual praticada em grupo dá lugar ao sentir de emoções verdadeiras. A harmonia que se cria progressivamente, pelo fato de cada um se poder sentir tal como é, no momento presente, conduz, naturalmente, a uma fluidez dos gestos e das emoções. A Eufonia Gestual do Samadeva é um método de saúde através da calma, e através da harmonia ao nível físico, emocional e mental.

## Programa dos estágios de base: Iniciação e aprofundamento

### • Os 7 Arcanas Maiores, exercícios de saúde por excelência

Os 7 Arcanas (exercícios secretos) fundamentais do Samadeva são chamados, pelos dervixes, exercícios de rejuvenescimento. Eles são simples e, no entanto, extraordinariamente revigorantes. Fortalecem o corpo trazendo saúde, energia, flexibilidade e descontração. Reequilibram o psiquismo, travam o envelhecimento e regeneram o espírito, tornando-o mais vivo.

### • Danças dinâmicas do Samadeva (danças dervixes)

Oriundas das danças tradicionais e sagradas do Oriente e do Médio-Oriente, as danças dinâmicas associam um trabalho artístico a um trabalho estruturante, de ritmo e de coordenação motora.

### • Prática dos Movimentos Meditativos

Aprendizagem dos 40 Movimentos Meditativos (também chamados “Movimentos que curam”), que representam as letras do alfabeto e os números, no espaço. Fazem-se de forma muito lenta, como uma meditação em movimento. A sua prática desenvolve uma verdadeira consciência do corpo, faz nascer uma sensibilidade mais subtil e afina as faculdades de percepção.

### • Aprendizagem das diferentes marchas

Afinando a relação do homem ao espaço: espaço exterior, nas diferentes direcções (à frente-atrás, em cima-em baixo, à esquerda-à direita), mas também o seu próprio espaço interior. Para chegar a uma respiração correcta entre “por dentro” e “por fora”.

- Aulas de alongamentos
- Elementos de didáctica
- Aprendizagem duma aula-tipo
- Técnicas de relaxação
- Exercícios de ritmo



# Lu Yong Tao Te Qi

## Da China ao Tibete



### Apresentação do método

- **Uma aprendizagem rápida, com efeitos imediatos**

O Lu Yong Tao Te Qi é um método energético sino-tibetano, de saúde e longevidade. Faz parte, há mais de 5000 anos, da medicina chinesa tradicional. O objectivo desta prática é o de fazer circular harmoniosamente a energia no corpo, de maneira a restabelecer o equilíbrio físico e psicológico.

A especificidade do Lu Yong é a sua aprendizagem rápida. Para aprender o Qi Gong (Chi Kung) ou o Tai Chi, são precisos, muitas vezes, meses ou anos. Enquanto o Lu Yong Tao Te Qi pode aprender-se num fim-de-semana, e não é preciso treinar muito para ver os efeitos: o praticante sente-os desde a primeira sessão! O método age, imediatamente, sobre o corpo e o espírito, porque é uma prática psico-corporal completa que associa, ao movimento e à imobilidade corporais, a concentração (por vezes, o mínimo possível para o praticante... mas o mínimo já é um começo), e um segundo elemento, que é a capacidade de visualização.

- **Sentir a energia Qi no corpo**

O princípio do Lu Yong Tao Te Qi consiste em conduzir a energia Qi, do infinito do espaço e da natureza, até ao corpo, de maneira a que ela torne fluido o Qi no corpo, em especial em todas as partes em que se encontra bloqueado: este bloqueio manifesta-se através de problemas e doenças. Quando a energia volta a circular harmoniosamente nos meridianos ou linhas energéticas, sentimos-nos de boa saúde, cheios de energia e de vitalidade, e em harmonia consigo próprio e com o meio à nossa volta.

Os movimentos parecem simples e fáceis, e dão, ao mesmo tempo, a impressão de uma dança leve e elegante. Conduzem ao desprendimento, relaxação, e regeneração do corpo e do espírito. A aprendizagem é feita em três etapas: primeiro, aprende-se a realizar correctamente os movimentos; a seguir, aprende-se a sentir a circulação da energia Qi; a terceira etapa permite alcançar a serenidade de todos os processos mentais, assim como o seu domínio.

- **Uma higiene energética: o Nei Gong da Via Oculta**

Nei Gong traduz-se, literalmente, por “trabalho do interno”. Este termo genérico agrupa uma quantidade de práticas energéticas provenientes dos grandes sistemas filosófico-religiosos chineses, e, em particular, da alquimia taoista. O Nei Gong da Via Oculta provém do Mestre Huan Zen Huy, um sábio taoista, patriarca do Chen Yen (forma de budismo tântrico, muito próxima do budismo tibetano Dzogchen)

## Programa de estágios básicos:

### • Iniciação e aprofundamento “O Qi do céu e a terra”

- Aprendizagem da sessão-tipo Lou Yong “do Qi do Céu e a Terra”
- Exercício do Qi entre as mãos
- Meditação taoísta dos 3 Tan Tien
- Higiene energética taoísta
- Movements taoístes énérgéticos
- Tratamentos “pelos canais maravilhosos”
- Os princípios do Lou Yong Tao Tö Qi

### • A energia dos 5 elementos

- Aprendizagem da sessão-tipo Lou Yong “a Energia dos 5 elementos”
- A Pequena Circulação Celestial
- A união das 5 energias
- Da Tao 1: Movimento das energias dos horizontes
- Da Tao 4: Grande Circulação Celestial
- Da Tao 2: Meditação dos círculos do Tan Tien
- Teoria dos humores e energias
- Da Tao 3: Purificação dos nadis e os meridianos
- Movements taoístes énérgéticos

### • O Qi da cura

- Aprendizagem da sessão-tipo “a energia da cura”
- Respiração tibetana
- Massagem do diafragma
- Criação de um campo de força
- Purificação dos órgãos
- Exercícios respiratórios méditativos vietnamitas
- Colonne Yin Yang
- Pequena Circulação Celestial das mãos
- Grande respiração Yin Yang do Tao
- Méditation Euphoniste de Harmonização Energética
- Bola Yin Tang entre as mãos
- Harmonie Yin Yang du Tao
- Exercícios de Kiko
- Distribuição Yin Yang em todo o corpo
- Distribuição do Yin Yang no Tan Tien
- Exercices taoístes énérgéticos
- Sessão-tipo “Qi da cura”
- Massagens-percussão



# Nadi Yoga, segundo Idris Lahore

## O Yoga da suavidade e da energia



### Apresentação do método

#### • O Yoga suave

El O Nadi Yoga é uma forma não violenta e suave de Yoga, cujos exercícios têm o objectivo de reconectar os nadis, ou linhas energéticas: a consequência destas conexões é o bem-estar corporal, o equilíbrio emocional e a clareza intelectual.

Os nadis são linhas energéticas que percorrem todo o corpo, fazendo circular Oya, a energia vital, em todas as suas partes: todos os órgãos, todas as glândulas e todas as partes do cérebro. Os nadis estão em contacto com o ambiente que nos rodeia, assim como com o chacras (ou centros energéticos). Ao mesmo tempo, transmitem todas as formas de informação que circulam na mais pequena das nossas células. Na filosofia do Nadi Yoga, qualquer problema corporal, emocional, intelectual, relacional, ambiental, e mesmo, espiritual, é devido, antes de tudo, a uma desconexão dos nadis, ou seja, a uma ruptura da circulação da energia nas linhas energéticas. As técnicas do Nadi Yoga permitem restabelecer essas conexões e, dessa forma, dão as bases para um verdadeiro bem-estar ou retorno à saúde.

#### • Alegria e equilíbrio interior

Como a aula-tipo de Nadi Yoga respeita uma ordem biológica, os sistemas circulatório, muscular, articular e, em especial, o nervoso, não são perturbados. Ao contrário, eles são mais facilmente re-equilibrados, daí resultando bem-estar, saúde, calma, alegria, e equilíbrio interior.

As bases do Nadi Yoga são exercícios, movimentos e posturas simples, ensinados de forma a que cada parte do corpo tire benefícios do exercício. É por isso que é importante seguir as aulas-tipo e conhecer as séries sucessivas de movimentos, de posturas ou de exercícios respiratórios e de concentração.

#### • À escuta do seu corpo

Cada arcana tem um efeito específico: aquecedor ou refrescante, calmante ou estimulante, activador da circulação da energia ou permitindo captá-la no corpo. Alguns asanas são mais indicados para o início da aula, outros, para o fim. Ao mesmo tempo, é necessário passar por todas as posturas do ser humano: em pé, sentado, deitado. Cada uma dessas posturas tem uma importância particular, e os asanas estão adaptados a elas.

Ao praticar estes exercícios corporais de forma consciente, desenvolve-se uma percepção e uma intuição cada vez mais subtis, em relação àquilo que é bom para si próprio e ao que é melhor evitar, de forma a ter uma vida cada vez mais harmoniosa e saudável.

## Programa de los períodos de prácticas básicos: Iniciación y profundización

### • Módulo: aulas Cobra - Tigre - Cão Hô Zen

- Aprendizagem das 3 aulas-tipo: Cobra, Tigre e Cão Hô Zen
- Higiene energética do Nadi Yoga: este exercício tem uma ação específica no conjunto dos chacras, harmonizando-os
- Iniciação e aprofundamento de exercícios de base de Ayurveda energético
  - Eufonizações Essenciais
  - Pontos Articulares Bipolares
- Estudo dos 7 chacras principais
- Aprendizagem ou aprofundamento da massagem Yunani das mãos, uma técnica muito especial, que utiliza a pressão e estimulação suave das diferentes zonas reflexas da mão.

### Módulo: aulas Gato Tibetano - Macaco

- Aprendizagem das 2 aulas-tipo: Gato Tibetano e Macaco
- Higiene energética do Nadi Yoga segundo Idris Lahore
- Iniciação e/ou aprofundamento de exercícios de base do Ayurveda Energético
  - Eufonizações Essenciais
  - Pontos Articulares Bipolares
- Estudo dos 7 chacras principais
- Aprendizagem ou aprofundamento da massagem Yunani das mãos.



# Movimentos e danças de Gurdjieff

## Uma ponte entre o Oriente e o Ocidente



### Apresenta o do método

#### Origem

Durante as suas viagens aos templos e mosteiros da Ásia Central, do Médio e do Extremo Oriente, Gurdjieff p de ver que músicas e danças eram utilizadas, não apenas como instrumento para a transforma o e evolu o consciente do ser humano, mas também para a transmissão de um certo conhecimento. O próprio Gurdjieff criou numerosas danças, construindo uma ponte entre o conhecimento esotérico do Oriente e os métodos científicos do Ocidente.

Mestre de dança e instrutor espiritual, Gurdjieff soube adaptar os conhecimentos esotéricos das grandes tradi es espirituais,   sensibilidade e necessidades da sociedade contemporânea.

#### Fragmentos de um ensinamento

As danças sagradas (a que também chamamos "movimentos"), têm um papel importante no ensinamento de Gurdjieff (também constituído

por ideias transmitidas oralmente, por exercícios práticos para a vida quotidiana, e por cria es musicais e rítmicas). Elas são um ramo da "ciência dos movimentos" e são um instrumento muito potente, que centra e estrutura o corpo e o mental. Têm a capacidade de revelar o que existe em si próprio de mais profundo.

Se somos capazes de passar de um estado ordinário a um estado mais elevado, é porque algo em nós mudou. Isto pede o desenvolvimento harmonioso da totalidade da pessoa: corpo, mental, e cora o.

#### Um desabrochar global

A prática dos "movimentos" pode desenvolver a percep o de uma energia de qualidade superior. Para muitos, a primeira impressão dos "movimentos" será uma revela o, pois são muito diferentes de tudo o que podemos observar no mundo da dança. São uma ajuda para a observa o e consciência de si próprio, na vida quotidiana. Como consequência, os "movimentos" podem ter um impacto extraordinário no estado psicológico do dançarino. Segundo os sufis, a prática das danças dervixes conduz ao desabrochar de todos os níveis do ser humano: físico, emocional, intelectual e mesmo espiritual. D o saúde, equilíbrio e felicidade, calma e harmonia.

#### As danças

No plano est tico, estas danças estranhas são belas. Os dançarinos colocam-se em várias filas de seis ou sete executantes (por vezes, mais), segundo esquemas geométricos. Pode-se representar imperfeitamente estas danças, imaginando o encadeamento ou a sucessão, segundo um ritmo dado (lento ou rápido), de um certo número de atitudes e de posi es hier ticas do corpo (torso, pernas, braços, cabeça), tal como surgem em pinturas ou baixo-relevos antigos, espécie de alfabetos sagrados em movimento. Para aquele que caminha para o conhecimento, estas danças são como um livro que encerra certas leis: dança dos átomos, movimento dos planetas, símbolos, leis de involu o e de evolu o das diferentes energias... Mas estas danças também são, para o executante, uma disciplina do corpo e do espírito, um exercício espiritual para uma transforma o interior.

## Programa dos estágios de base

### Movimentos e danças sagradas de Gurdjieff

#### • Movimentos e danças sagradas de Gurdjieff

- Prática dos movimentos, tais como nos foram transmitidos por Gurdjieff. Eles provêm das tradições soufi, budista, cristã esotérica e pitagórica. 400 movimentos e exercícios foram ensinados. 39 movimentos foram criados pelo próprio Gurdjieff.

Alguns exemplos das danças ensinadas:

Hino ao Sol, O Ganso Sagrado, Polirítmo, Multiplicação 15, Natal Russo, Cerimónia para um Dervixe Morto...

- A série dos 6 Obrigatórios, exercícios que vêm de Sari (Tibete) e do Kafiristão (Afeganistão)
- Exercícios interiores para o desenvolvimento da atenção, de percepções subtis e de estados de consciência apropriados à prática dos movimentos (e à vida!)

As danças sagradas e movimentos ditos “de Gurdjieff” são acessíveis a todos, independentemente do sexo, da idade ou da condição física.

Eles criam surpresa e perplexidade: um braço mexe-se horizontalmente, o outro verticalmente; a qualidade do movimento é feita de forma cortante, com uma parte do corpo, e redonda, com outra parte; no mesmo instante, os olhos devem girar no sentido oposto ao da cabeça...

Esta prática abre perspectivas de uma nova ordem interior, ao ensinar ao corpo e ao cérebro a funcionarem de forma justa e eficaz, unificada, sem tensões inúteis nem perdas de energia.



# Zen em movimento

## Os movimentos que curam



A prática dos Movimentos Meditativos tem uma ação de resolução das tensões, após nos termos apercebido delas. Têm um efeito positivo na vitalidade, no humor, na capacidade de trabalho. Descobrimos o prazer e a alegria de viver, que não conduzem apenas à harmonia espiritual, mas que aumentam, igualmente, a auto-confiança, e transformam, mesmo (para melhor), a nossa aparência física.

Mas para que tudo isto se torne realidade, é necessário trabalhar nessa direção. Os resultados serão as consequências da assiduidade, seriedade e qualidade do trabalho realizado. Fazer exercícios mecanicamente, apenas conduz a resultados medíocres. Querer forçar, produz o mesmo efeito. É necessário avançar tranquilamente, fazendo as coisas correctamente: dar o máximo de atenção ao que fazemos; ter consciência do mínimo gesto do corpo, da postura e respiração correctas, ter também o estado de espírito justo; então, cada qual ficará espantado com o resultado."

*Excerto do livro  
"Dervish Extasis", Os Movimentos que Curam  
(Selim Aissel, Editions de la Lumière)*

## Apresentação do método

"As forças que os Movimentos Meditativos (oriundos do Yoga Dervixe) despertam em nós, podemos introduzi-las na nossa vida quotidiana. E quanto mais as tivermos, mais a nossa vida será expressão da harmonia dessas forças. Corpo, alma e espírito, são mantidos em estado de harmonia pela energia (ou força) que se manifesta ao longo da prática dos Movimentos Meditativos. Esta energia é a força de vida, ou força etérica.

Quanto mais possuímos essa força de vida, maior a vitalidade do corpo, da alma e do espírito. A vitalidade caracteriza-se pela mobilidade, a faculdade de adaptação; o seu contrário é a rigidez, que pode manifestar-se no corpo (através de tensões musculares, esclerose das artérias, etc.), na alma (medo ou angústia, insensibilidade) e no espírito (esclerose cerebral, fanatismo, etc.).

### • Programa do estágio

Aprendizagem dos 40 Movimentos Meditativos, também denominados "Movimentos que Curam", representando as letras e os números no espaço.

São feitos de forma muito lenta, como uma meditação em movimento. A sua prática desenvolve uma verdadeira consciência do corpo, faz nascer uma sensibilidade mais subtil e afina as faculdades de percepção.



# O Silêncio do Corpo

## Meditação sentada e em movimento



### Apresentação

Tal como Idris Lahore escreveu no seu livro *“O Silêncio do Corpo”*: *“O que não podemos descobrir através do nosso corpo, não o poderemos descobrir em nenhum outro lado. Trata-se de desenvolver uma filosofia no coração da vida, pela prática da atenção e do desprendimento, o que nos permite libertarmo-nos dos pensamentos, emoções e ações condicionados, esse fluxo incessante que nos envolve, obscurece, e nos torna cegos e surdos para a vida real”*.

Ser o observador dos seus pensamentos, emoções e ações, sem se tomar por elas... Quer na meditação, quer nos movimentos lentos, estar atento, na calma da presença...

Então, o silêncio interior pode instalar-se, e uma abertura a uma realidade de natureza mais subtil, torna-se possível.

Conhecem um dos grandes segredos dos religiosos, nos mosteiros?

Os monges, em especial no Oriente e Médio-Oriente, passam a maior parte do seu tempo no mosteiro, a trabalhar e a meditar. E fazem-no com alegria. Porquê? O segredo, é que eles sabem que através das suas meditações, fazem entrar na Terra energias espirituais que conduzem, de novo, a matéria à espiritualização.

O segundo segredo é que... essas mesmas forças espirituais também entram no meditante, conduzindo-o ao seu próprio mundo espiritual interior e ao mundo espiritual para além dele.

*Extraído do livro  
“Meditação, amor e liberdade”, de Selim Aissel  
Editions de la Lumière*

### • Programa do estágio

Segundo o espírito do trabalho da Ennea Tess Griffith, são propostos 3 dias de retorno a si próprio, com momentos de meditação, movimentos da Eufonia Gestual e marchas meditativas. Três dias de retiro, para escapar ao stress, abandonar as suas preocupações, os seus problemas, simplesmente voltando-se para si próprio, para a presença ao corpo, no aqui e agora. Três dias para se sentir existir no silêncio exterior e interior... e para poder, nesse silêncio, acolher a palavra e o canto, de forma a ter acesso ao essencial em si e fora de si.



## Apresentação do método

### • A Psicologia Essencial (ou P.E.)

A Psicologia Essencial é uma psicologia de evolução e, para alguns, uma psicologia de transformação do ser, que segue um processo alquímico subtil, que Idris Lahore adaptou aos homens e mulheres dos nossos dias, a partir do ensinamento tradicional dos dervixes Hakim.

Complementar das outras abordagens psicológicas, a Psicologia Essencial dá-nos uma nova luz, situando-se radicalmente numa outra dimensão, que é a dimensão que ultrapassa o ego, a do ser (mais do que a do ter), sem excluir nada do que é indispensável ao ser humano que se mantém na vertical, “com os pés na terra e a cabeça nas estrelas”.

Procurando um aprofundar do conhecimento de si próprio, dos outros e do mundo, permite ao ser humano libertar-se dos seus esquemas de funcionamento condicionados, e de realizar todas as potencialidades da sua verdadeira natureza.

A P.E. permite aprender a conhecer-se, através da aquisição de um método ligado a uma prática concreta. Assim, o ser humano tem a possibilidade de se elevar acima do nível “inacabado” no qual a natureza e a educação o deixaram.

A Psicologia Essencial conecta-nos a uma dimensão espiritual, mais autêntica, para além dos mecanismos dos nossos funcionamentos físicos, emocionais e intelectuais. É isto que a diferencia de uma psicologia clássica.

A partir da altura em que o ser humano mediu os limites da sua personalidade, ele tenta encontrar-se a si próprio, ultrapassando os seus condicionamentos, que são sempre limitantes.

“Quem sou eu, realmente, por detrás desta máscara?”, torna-se, então, uma questão fundamental. Assim, o ser humano pode começar a revelar a sua verdadeira natureza: a de um homem ou mulher capazes de adquirir a consciência e a liberdade, que o distinguem do seu estado de homem ou mulher comuns, identificados ao seu ego.

### • La Psicologia Essencial: uma resposta à questão do “sentido”

A Psicologia Essencial permite equilibrar o lugar reservado ao ter e ao ser. Parece-nos indispensável que os nossos estagiários desenvolvam tanto a qualidade de ser como os seus conhecimentos técnicos. Este é um dos aspectos mais importantes do nosso código de deontologia.

Através da Psicologia Essencial, os nossos estagiários encontrarão as respostas para as suas legítimas questões existenciais.

# Programa dos estágios

## • Módulo 1 - As bases da psicologia essencial

**Objectivo:** cada participante poderá fazer o ponto sobre ele mesmo, sobre a natureza seus problemas, a sua origem e os meios para supera-los:

- O homem face a ele mesmo: um face à face “em verdade”
- Conhecimento do funcionamento interno do ser humano, conhecimento dos bloqueios que o impedem ver o que é
- Emoções negativas: as suas consequências e a sua gestão profunda

**Ateliers de constelações familiares e sistemáticas: os 3 princípios fundamentais:**

- Compromisso entre a necessidade de pertença e a necessidade de autonomia
- Aplicação de constelações personalizadas sobre os assuntos estudados (emoções negativas recorrentes, bloqueios diversos, seu lugar no universo e no que diz respeito aos outros, etc.)

## • Módulo 2 e módulo 3 - Os traços de carácter, motores das nossas vidas

- Informação geral sobre os traços, como manifestam-se, como funcionam, para que servem e o seu impacto nas nossas escolhas de vida

**Módulo 2:** os 5 traços principais: observação das suas manifestações diversas, subteis, em si e nos outros

**Módulo 3:** os 11 traços de carácter secundários, uma influência de cada momento

- Balanço pessoal sobre o conjunto dos traços observados e o seu impacto nas nossas vidas

**Ateliers de constelações familiares e sistemáticas: constatos e benefícios escondidos**

- As constelações serão feitas para evidenciar os traços de carácter cada um, as suas consequências para a sua vida, o seu papel nos problemas com os outros, os benefícios escondidos e as complicações com um membro do sistema familiar.

## • Módulo 4: Tomar a sua vida em suas mãos, as escolhas essenciais

- A maturidade emocional: ser adulto, o que é?
- A escolha de influências (materiais ou subteis) que governam a minha vida
- A escolha das atitudes nobres e responsáveis
- A escolha de objectivos pessoais elevados, como exercer a sua vontade
- O sentido da minha vida

**Ateliers de constelações familiares e sistemáticas**

- Constelações serão feitas para proporcionar novas opções possíveis no plano profissional, afectivo e relacional e proporcionar uma maneira nova de re pensar no sentido que queremos dar à nossa vida.



# Constelações Familiares e Sistêmicas

(profissionais, relacionais, terapêuticas, estruturais e espirituais)



## Apresentação do método

### • Uma outra forma de abordar a Sistêmica

Certas técnicas sistêmicas (do movimento da alma ao sopro do espírito), utilizadas há séculos em todas as sociedades tradicionais, foram adaptadas por Idris Lahore ao público ocidental e às suas necessidades atuais, integrando os conhecimentos e a experiência dos trabalhos de B.Hellinger, I.Sparrer e M.von Kibed. Este trabalho, que é uma forma muito poderosa e eficaz de mediação, aborda os problemas do indivíduo do ponto de vista sistêmico. Ao trabalhar sobre a problemática de uma pessoa, o mediador também ‘ajudará’ aqueles e aquelas com que essa pessoa se encontra ligada, no domínio familiar, relacional, social, profissional ou terapêutico.

Uma ética irrepreensível, uma suavidade benevolente ao serviço de uma ação interior profunda, estão presentes em toda a formação. Um código deontológico encontra-se ao dispor de todos os interessados.

### • Graças às constelações familiares e sistêmicas, ver de forma mais clara e encontrar uma melhor solução para:

- dificuldades relacionais
- dificuldades no casamento
- dificuldades familiares ou parentais
- dificuldades profissionais
- dificuldades psicológicas
- dificuldades de saúde

### • Aprender a dar uma nova direção à sua vida...

Habitualmente, julgamos que o que nos acontece é da nossa responsabilidade ou culpa, ou a consequência do nosso passado pessoal. Quando fazemos algo que não queríamos fazer, ou quando não fazemos algo que queríamos fazer, as constelações familiares e as representações eufônicas ensinam-nos que o que nos acontece não é da nossa responsabilidade, mas está ligado à influência de outros membros do nosso sistema familiar, através do que eles fizeram ou negligenciaram fazer... Por vezes, são antepassados que nem sequer conhecemos. No contexto das constelações, chamamos a esse elo “intrincação”: Estamos intrincados (ou entrelaçados) com um membro do nosso sistema familiar.

É difícil observar estas influências de forma direta, no contexto da família. No entanto, elas podem ser causa de graves doenças corporais como o cancro, ou de sérios problemas psicológicos como a depressão, ou ainda de acidentes, falhas repetidas ou dificuldades recorrentes.

A prática das representações eufônicas ou constelações familiares torna visíveis certos membros da nossa família e certos antepassados, ao pôr em evidência as influências que eles podem ter sobre nós.

## La Formación

La formación se desarrolla en 10 fines de semana durante dos años, a los cuales se añade un período de prácticas intensivo de 4 días por año.

Aportaciones teóricas alternan con constelaciones, a las cuales cada participante es invitado a participar, o como cliente, o como representante.

En una segunda etapa, los futuros mediadores, son también invitados a animar constelaciones. Un diploma puede ser entregado al final del curso para los que desean certificarse.

## A quién se dirige esta formación?

A los profesionales de los sectores siguientes, en función de la legislación vigente en cada país:

- Consejeros, coaching, desarrollo personal, organizaciones (empresas, instituciones, asociaciones...)

- Ayuda social, educación, médico y paramédico, psicoterapia, deportes, artes, etc.

La formación puede también ser seguida por las personas que no tienen como objetivo la obtención de certificación.

## Algunos temas abordados:

- Teoría y práctica de la eufonización de los sistemas familiares
- Aplicación a los sistemas relacionales, profesionales, sociales (Eneagrama...)
- Aplicación a los sistemas terapéuticos (enfermedad, salud/energética, MTC, Samadeva...)
- Aplicación a los sistemas ancestrales, tribales, étnicos
- Distintas técnicas sistémicas y aplicaciones en consulta individual





France de Bois-Centi

## Apresenta o do método

### • Um conhecimento psicológico  timo do ser humano

O Eneagrama baseia-se num conhecimento psicológico do ser humano, transmitido oralmente até ao início do século XX, tendo em seguida sido entregue ao grande público. Permite-nos abordar o nosso funcionamento e o dos outros a partir de um olhar novo, que   admirativo e não crítico, a partir da altura em que uma compreensão mais fina se desenvolve, graças a esta evidência: nós não somos este exército de pequenos "eus" interiores em desacordo permanente, que se tomam, um após outro, pela totalidade. Começa-se com esta descoberta e continua-se através da busca de um centro de gravidade, obrigatoriamente interior, enraizado na nossa "essência", na nossa verdadeira natureza.   através desta essência que cada um pode entrar em contacto com o que há de melhor em si próprio.

### • 9 tipos de personalidade

O Eneagrama descreve 9 tipos de personalidade, que habitam em cada homem e em cada mulher. No entanto, um desses tipos de personalidade está mais profundamente enraizado em cada ser humano. Os mecanismos dos eneatis (e os comportamentos exteriores) são espantosamente estruturados, e reconhecíveis com a experiência. Os automatismos, desenvolvidos, em cada um dos eneatis, a partir dos condicionamentos da infância, podem ser reconhecidos, nomeados e ultrapassados nos seus aspectos negativos. Então, passo a passo, cada um poderá, ao seu ritmo, desenvolver o seu próprio potencial real, adquirir uma liberdade interior, e instalar, na sua vida, uma estabilidade feliz, graças ao desenvolvimento equilibrado dos seus 3 centros: físico, emocional e intelectual.

### •   luz da Psicologia Essencial

A Psicologia Essencial (que remonta à mesma origem) permite, para além de uma observa o de si cada vez mais justa, dar os meios para ultrapassar o ego, de maneira a poder realizar a sua "essência", o melhor de si próprio, aquilo que mais autenticamente somos. A Psicologia Essencial   proposta ao longo dos estágios, fazendo das nossas forma es modelos únicos, muito próximos do ensinamento dos dervixes Hakim, de onde prov m.

### •   luz da Eufonia Gestual

A Eufonia Gestual, oriunda da "ciência dos movimentos", irá ajudá-lo a entrar em contacto com a força e a energia dos arquétipos dos números do Eneagrama. Você poderá sentir o estado de ser de cada eneatis, quando este se encontra ao seu melhor nível, o mais autêntico e profundo. Também praticaremos os Arcanas (posturas fundamentais do método), que permitirão uma a o profunda em todos os sistemas orgânicos e na circula o energética. Assim ser-lhe-  possível reequilibrar a sua vida emocional, a partir de uma a o sobre o corpo. Para além de termos a percep o dos nossos movimentos e gestos, eles também são a expressão das nossas emo es e pulsões fundamentais; e no sentido inverso, os movimentos influem sobre estes elementos fundamentais. Assim, a prática dos movimentos euf nicos age sobre o nosso inconsciente, transformando-o e harmonizando-o.

# Programa de los períodos de prácticas

## • Módulo 1: los 9 tipos de personalidad

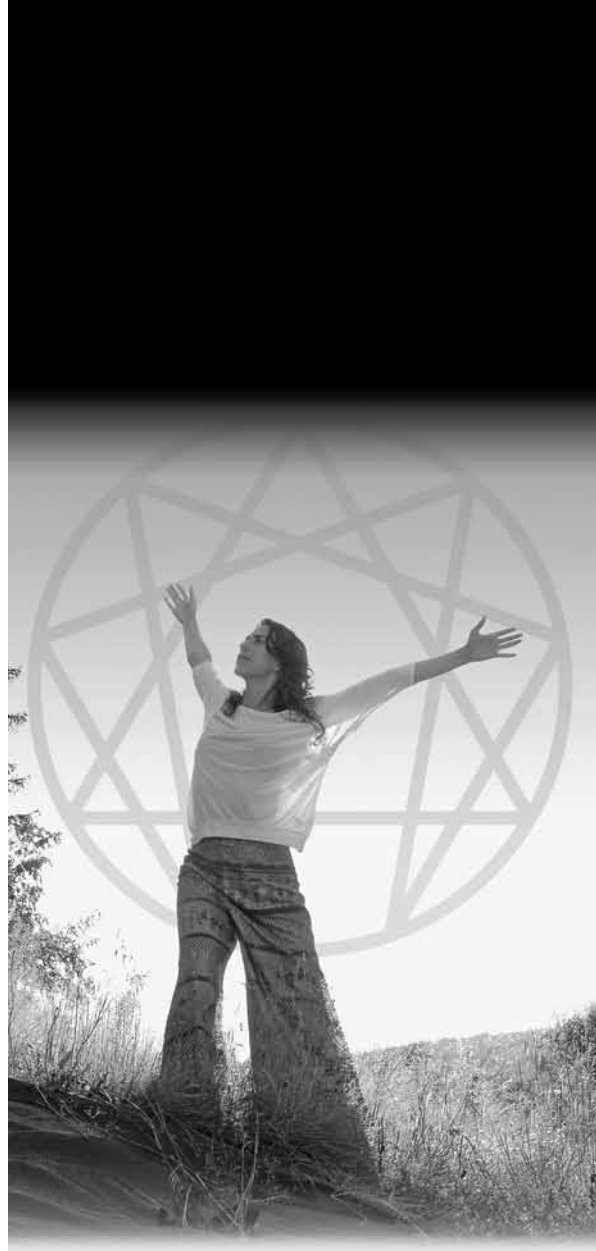
- **Objetivo:** Descubrir los 9 tipos de personalidad
- **Programa:**
  - Antecedentes y descubrimiento del símbolo y su sabiduría
  - Presentación del condicionamiento y los distintos tipos de infancia de los eneatis.
  - Presentación de los distintos mecanismos de los eneatis
  - Explicación del sentido de integración y desintegración de los eneatis
  - Debate compartido sobre las experiencias y tomas de conciencia de cada uno
  - Práctica de los movimientos resultantes de la Eufonía Gestual consustanciales a cada eneatis.

## • Módulo 2: los 9 tipos de personalidad+ profundización con los 27 sub-tipos

- **Objetivo:** Descubrir y profundizar en el conocimiento de su eneatis
- **Programa:**
  - Incluir el impacto de los ciclos de la infancia que se inscriben en nosotros y definen nuestro subtipo.
  - Estudio de los subtipos de cada eneatis: autoconservación, sexual y social gregario.
  - Puesta a la luz de la recurrencia de nuestros sufrimientos reactivos para facilitar poco a poco su disolución.

## • Módulo 3: vida relacional, afectiva y sexual

- **Objetivo:** Mejor comprenderse y comunicar mejor. Armonizar nuestras relaciones sociales y emocionales.
- **Programa:**
  - Estudio del tipo de comunicación para cada eneatis
  - Análisis del tono y lenguaje a utilizar con cada eneatis para desarrollar una relación armoniosa.
  - Descripción de las distintas etapas de la vida de pareja para permitir un camino constructivo y amoroso con el ser amado.
  - Encontrar los medios para equilibrar la energía sexual o aún la fuerza vital en los 3 centros (físico, emocional e intelectual) para evitar contaminarse a sí mismo y a los otros.



# Mejorar su vida realizando sus potenciales

## Tratamientos Energéticos por los Meridianos



### • Introducción a los métodos de los derviches Hakim

La energía vital Oya circula en el cuerpo humano bajo catorce formas de energías diferentes llamadas Nafa. Cada una de estas catorce energías Nafa está presente en una línea energética llamada Silsilla. Energía Nafa y línea Silsilla están en relación cada una con un órgano o una función específica así como con emociones y esquemas de pensamiento específicos.

Según los derviches Hakim, todos nuestros desordenes psicológicos o psicosomáticos están debidos a una perturbación de la circulación energética y esta perturbación se manifiesta a continuación en forma de sufrimiento físico o emocional. Nuestros tratamientos se encaminan a detectar las perturbaciones y a restablecer una circulación energética armoniosa.

### • Técnicas simples, rápidas y eficaces!

Las técnicas energéticas que proponemos son el fruto de un encuentro entre la medicina tradicional china, la de los derviches Yunani, con la más reciente de los Anglosajones que llaman a estos métodos "técnicas de poder" o "terapias instantaneas" (vinculadas con T.F.T., E.F.T., F.F.F.F., T.A.T., B.S.F.F.), con investigaciones científicas puntuales en psico-neuroinmunología, así como con psicologías energéticas (Ref. Sheldrake, Bohm, Diamond, Callahan, Erickson).

Citemos las observaciones de Idris Lahore: "Está bien lejos de las imaginaciones de la Nueva Era y del folclore orientalista desde donde les invitamos que exploren estos

nuevos campos terapéuticos. Nuestro enfoque es serio, pragmático y específico; alternando teoría y práctica, les dará un acceso rápido a técnicas energéticas simples, y asombrosamente eficaces.

### • Temas del período de prácticas

• Gestión de la tensión:

- atreverse a hablar en público con seguridad
- superar nuestros exámenes
- mejorar nuestros resultados, nuestra concentración, nuestra memoria,...
- mejorar nuestras relaciones, con nosotros mismos, con nuestra pareja y nuestra familia - integrarnos mejor con los demás en la vida social y profesional



# Encontrar de novo a saúde física e o equilíbrio psicológico

## Tratamentos energéticos pelos Meridianos



dos dervixes), tanto no ser humano, como no seu ambiente próximo ou longínquo. De fato, o ser humano é um campo mórfico múltiplo: físico, estrutural, biofísico, bioquímico, emocional, intelectual..., estando estes elementos ligados entre eles, fazendo com que a perturbação de um conduza a repercussões sobre os outros. As perturbações nestes vários níveis podem ser causadas por stress ou traumatismos não integrados pelo indivíduo na sua totalidade, pelo seu “sistema”.

Os tratamentos energéticos pelos meridianos permitem reequilibrar as perturbações físicas, psicológicas e comportamentais, a partir de uma abordagem corporal e psico-energética.

### • Tema do estágio

Aprender a participar activamente no melhoramento da sua saúde corporal e do seu bem-estar, através de uma ação sobre a dor, a mobilidade articular e os estados emocionais (depressão, medos, angústias, raivas, obsessões...).

Através de técnicas energéticas (7 lataífs, 17 lataífs, ...), que utilizam a relação entre os sistemas energéticos e bio-informáticos, e as emoções, esquemas de pensamento e comportamentos.

### • Ser responsável pela sua saúde

Tornar-se responsável pela sua saúde, através de técnicas rápidas e eficazes, que são certamente uma revolução, do ponto de vista de melhorar e curar as dificuldades psicológicas e o tratamento da dor. Este estágio permite-nos ultrapassar os problemas físicos e psicológicos de uma forma durável e, por vezes, imediata. A prática conduz-nos a retomar naturalmente a responsabilidade pela nossa saúde, na sua dimensão física, emocional, intelectual e espiritual (as técnicas podem utilizar-se logo após concluir cada nível).

### • Sistemas energéticos e campos de força

Para poder compreender o funcionamento dos tratamentos energéticos pelos meridianos, é preciso integrar a existência do seguinte: de um lado, a existência de sistemas energéticos ou informáticos; de outro lado, a existência de campos de forças ou de campos morfogénicos (os Makam

# Reiki Tao Te Qi

## As origens ancestrais do Reiki



### Apresentação

#### • O que é o Reiki?

Um método simples e eficaz de bem-estar, de saúde, relaxação, regeneração e revitalização, que se pratica pelo toque e imposição das mãos, para si próprio e para os outros.

É um método tradicional do Japão, onde é ensinado em variadas e diferentes escolas.

A palavra japonesa “reiki” significa “energia de vida universal” (que se chama Chi, na China; Prana e Oya, na Índia; ou simplesmente, no Ocidente, a Força). A energia Reiki está omnipresente. Estamos todos em contacto com ela: a iniciação reforça essa conexão e permite a sua utilização mais intensiva, para si próprio e para os outros.

#### • A prática e os seus benefícios

O iniciado no método, o especialista, tem o papel de intermediário, de transmissor, entre a energia (Reiki) e aquele a quem ela deve ser

transmitida (e também pode ser dirigida para um objecto ou situação, e flui em todo o lado onde uma necessidade se faz sentir).

O afluir desta energia parece fortificar, regular, revitalizar e harmonizar aquele que a recebe, ao mesmo tempo que relaxa todas as tensões, conduzindo a uma relaxação profunda, tanto naquele que pratica como no cliente. Ao libertar os bloqueios energéticos, o Reiki permite resolver os conflitos interiores e dissolver o stress acumulado, reforçando, ao mesmo tempo, o posicionamento do cliente em relação aos acontecimentos da sua vida. A energia Reiki também estimula as forças de auto-cura.

#### • Os efeitos

A energia Reiki liberta as tensões, levando a uma relaxação profunda do corpo e do mental.

A energia Reiki:

- desenvolve a vitalidade
- acalma as dores
- elimina as toxinas
- melhora a faculdade de concentração e a memória
- conduz a um sono calmo e reparador
- torna mais sensitivo ao nível da visão, da audição, do tacto, do paladar e do olfacto
- liberta das tensões psicológicas ligadas ao stress
- liberta da ansiedade e de todas as emoções negativas
- melhora, naturalmente, o conjunto das relações com as pessoas que nos rodeiam e com o ambiente à nossa volta
- permite despertar ou fazer crescer os talentos inatos ou adquiridos
- desperta a consciência do corpo, das emoções e dos pensamentos
- aumenta a auto-confiança e a auto-estima
- desenvolve a coragem e o sentido de responsabilidade, em relação a si próprio, aos outros e ao meio ambiente
- desenvolve a capacidade de empatia, assim como a compreensão e a sabedoria
- aumenta a compaixão, a aceitação e o amor dos outros

## Programa das formações e das iniciações

### • 1º grau: Shoden

Através do 1º grau de iniciação ao Reiki, fica-se habilitado a transmitir a força Reiki a si próprio ou a outra pessoa.

Os chacras necessários para a transmissão da força, são abertos e conectados.

Fica-se ligado ao campo de força da fonte do Reiki ao qual se é iniciado.

- Aplicação do Reiki a outra pessoa e a si próprio
- Ensino do Nei Gong, para se preparar antes das sessões e se desintoxicar depois.

### 2º grau: Okuden

Ao longo deste 2º grau, serão transmitidos os três símbolos mais importantes.

1º nível de Okuden:

- 1º símbolo: cho ku rei: para ligar às energias da terra
- 2º símbolo: sei he ki: para ligar às energias do céu
- 3º símbolo: hon sha ze sho nen: liga à energia da unidade da consciência

- Ensino dos três exercícios de Kiko (exercícios de harmonização das energias yin-yang):

- abertura do Lu Yong Tao Te Qi
- o raio dos dois dedos
- abertura do ponto Lao Gong

- Utilização da visualização das energias coloridas

### 3ª grau: Shinpiden

O 3º grau está dividido em dois níveis: o primeiro conduz o praticante do 2º ao 3º nível, denominado de “mestre Reiki”; o segundo torna-o apto a formar outros especialistas.

- Exercícios de Kiko do 3º grau: técnica de purificação de todas as energias, do realinhamento da coluna vertebral, mudras dinâmicos e Saudação dos Mestres.



# Samadeva Energético Ayurvédico

## Escutando a sua sabedoria interior



### Apresentação do método

- **Um saber e uma prática ancestrais e modernos**

O Samadeva Energético Ayurvédico (S.E.A.) baseia-se no conhecimento e na prática da medicina tradicional dos Rishis da Índia antiga. Idris Lahore fez dele um sistema original, de saúde e de bem-estar, juntando-lhe conhecimentos das medicinas tradicionais chinesas, da medicina yunani árabe-grega, da medicina espagírica e alquímica ocidental, e do Samadeva dos dervixes Hakim. A estas medicinas tradicionais, também associou os conhecimentos da medicina científica moderna, das diferentes formas de cinesiologia e das terapias energéticas, assim como os conhecimentos da física quântica e da psico-neuro-endócrino-imunologia. As linhas filosóficas são as do não-dualismo, tal como exposto no Advaita Vedanta e na metafísica holotrófica..

- **As conexões energéticas: regresso à saúde**

Segundo o Samadeva Energético Ayurvédico, todas as perturbações da saúde e do bem-estar são individuais, e só podem ser resolvidas de forma completa ou definitiva se o conjunto das conexões energéticas estiver corrigido. E isto só pode ser feito de forma personalizada, a partir do respeito pela diferença.

O corpo energético humano possui, aproximadamente, 350 000 nadis (linhas energéticas). Podemos facilmente imaginar como apenas um tratamento totalmente personalizado pode ter verdadeiras hipóteses de sucesso, ao sabermos como qualquer problema pode estar ligado a uma ou várias destas conexões.

Durante o “Iying” (sessão de Samadeva Energético Ayurvédico), o eufonista entra em contacto com o subconsciente (sabedoria interior) do organismo. Graças a uma técnica de bio-feedback neuro-muscular, ele restabelece as conexões perturbadas. É o próprio organismo, neste diálogo com o eufonista, que dá as indicações das conexões a restabelecer, segundo uma prioridade que é a sua.

O S.E.A. é um sistema de saúde e de bem-estar indicado para a totalidade do organismo humano. O eufonista sabe que o organismo (corpo, alma e espírito) trabalha de forma sincronizada, e não como uma série de fragmentos independentes uns dos outros. O que também significa que, mesmo num estado de falta de saúde, de desequilíbrio ou de doença, todo o organismo (todas as suas partes e fragmentos) funciona de forma sincronizada. No entanto, em estado de doença, esta relação sincronizada é dolorosa para o ser humano, e este estado doloroso da doença, conduz a um desgaste prematuro de todo o organismo. O eufonista intervém, para apoiar o organismo e a sua sabedoria interior, para o fazer passar do estado de doença a uma melhor saúde. Assim, o organismo passa de um estado de dissonância ao estado de eufonia, do estado de desequilíbrio a um estado de equilíbrio, ao encontrar uma solução de sincronização, de comunicação, e de melhor relação entre todas as suas partes ou fragmentos.

## Programa de los períodos de prácticas

### • Nivel 1:

- Eufonizações Essenciais
- Conexões dos centros e linhas energéticas
- Conexões dos órgãos, glândulas e partes do corpo
- Eixo de vida do nascimento

### • Nivel 2:

- Toxinas, alergias, intolerâncias, micróbios
- Harmonização das perturbações psicológicas
- Técnicas dos pontos articulares bipolares
- Harmonização das ligações com o ambiente

### • Nivel 3:

- Harmonização dos sistemas: família, casal, etc.
- Código genético (ADN/ARN)
- Harmonização da circulação da linfa, do sangue e do fluxo nervoso.





### Apresentação do método

#### • O toque é um alimento para o corpo

Ele é essencial para a construção de uma pessoa, porque nos revela para a nossa humanidade, ou seja: para a realidade da nossa consciência física. Uma criança que não é tocada, não tem consciência da sua encarnação.

Sem o toque, não pode haver presença à materialidade do corpo. É o toque que desencadeia isso: ele revela o ser para a consciência da matéria. O corpo é concebido para o toque. Neste sentido, o toque dá a vida, pois o corpo desabrocha através dele.

#### • Toque Eufónico Hakim das costas

Trata-se de uma modelagem dorsal energética, praticada há milénios nas confrarias dos dervixes curadores Hakim do Médio-Oriente, para

regenerar os discos intervertebrais e alongar suavemente a coluna vertebral, equilibrando, ao mesmo tempo, o psiquismo.

A repetição rítmica dos gestos põe o corpo em sintonia com os ritmos naturais, ao alternar alongamentos com pressões e afloramentos, segundo um protocolo preciso, que permite relançar a circulação energética, revitalizar os discos intervertebrais, dissolver as tensões musculares, corrigir os micro-desajustes vertebrais e dissolver as contracções. Esta massagem, simultaneamente poderosa e suave, pode ser praticada com um objectivo terapêutico ou, simplesmente, para facilitar a descontração e o bem-estar.

#### • Toque Energético do rosto

O Toque Energético do rosto é, sobretudo, relaxante. Dissolve as tensões e volta a lançar a circulação energética, através da estimulação de pontos, aos quais os dervixes chamam "lataífs". Também tem ação calmante no psiquismo e no conjunto dos órgãos internos, assim libertando a pessoa das suas tensões físicas, energéticas e emocionais.

#### • Os Toques Yunani dos pés e das mãos

Os Toques "Yunani" são uma técnica muito especial, que se aplica por pressão e estimulação suave das diferentes zonas reflexas do pé e da mão. A reflexologia considera que cada zona dos pés e das mãos corresponde a um órgão, uma glândula ou parte do corpo.

Um toque específico aplicado nestas zonas, permite localizar as tensões e restabelecer o equilíbrio do corpo, nas partes correspondentes. A reflexologia liberta as partes de auto-cura do organismo, permitindo aliviar as várias perturbações.

## Programa dos estágios

### • Técnicas manuais dervixes

- Adquirir as técnicas de base dos diferentes Toques Eufónicos
- Aprendizagem das diferentes etapas da técnica do Toque Eufónico Hakim das costas
- Estudo dos pontos do rosto (lataífs) e das zonas dos pés e das mãos (taj), ligadas às principais linhas energéticas (Silsilas)
- Iniciação à prática do Toque Eufónico do rosto
- Estudo dos pontos reflexos dos pés e das mãos. Técnicas de estimulação.
- Aprendizagem do toque “yunani” dos pés e das mãos

### • Estado de espírito para os Toques Eufónicos

**Princípio de base:** a capacidade de atenção que você conseguir dar a si próprio como terapeuta, será a medida para a qualidade de atenção que irá ser capaz de transmitir ao seu paciente ou consultante. O Toque Eufónico interior é uma qualidade de atenção, interiorizada, aos seus próprios movimentos, respiração, à sua imobilidade; por vezes, chamamos-lhe “presença a si próprio”. Podemos estendê-la aos pensamentos e emoções, assim como a qualquer sensação interior ou proveniente do exterior.

O Toque Eufónico relacional, é a capacidade de atenção que podemos dirigir para o outro, a partir dessa atenção interiorizada, virada para si próprio, mas com presença simultânea ao outro ; é estar em presença em relação a si próprio, para estar em presença em relação ao outro.

O Toque Eufónico Corporal pratica-se através da atenção interiorizada da presença a si próprio, a partir da qual entramos, fisicamente, em contacto com o cliente.





### Apresentação do método

- **Uma solução para os problemas musculoesqueléticos**

O sedentarismo, as tensões devidas ao stress, as posições incorrectas prolongadas, o trabalho com o computador ou os trabalhos repetitivos em cadeias de montagem (por exemplo), são na origem das dores nas costas ou de dores na nuca e nos membros, que podem ter repercussões duráveis sobre o estado da saúde. Artrites, lombagos, síndrome do canal cárpico, epicondilitis, reumatismos diversos, bloqueios e rigidez, estragam a vida a muita gente. Estes problemas são, até, um verdadeiro problema de saúde pública: as perturbações musculoesqueléticas são a primeira causa de doença profissional! Qualquer articulação mal posicionada, irrita os filamentos nervosos próximos e, assim, provoca dores. Mas também perturba a livre circulação dos fluxos energéticos ao longo das linhas bioeléctricas (silsilas) que passam pelas articulações. Esta perturbação do fluxo energético tem consequências sobre a totalidade dos órgãos (aos quais as linhas bioeléctricas estão ligadas), assim como sobre aspectos específicos do psiquismo, que lhes estão associados. O tratamento das

articulações baseia-se num método original, oriundo das mais antigas tradições, estando, ao mesmo tempo, de acordo com os avanços da medicina actual (neurobiologia cibernética e linhas informadoras bioeléctricas). Este método permite reajustar com suavidade as subluxações articulares mínimas (que provocam dores e mal-estar), das mais ligeiras às mais difíceis. Também desperta os processos de revitalização das articulações e uma acção global sobre o organismo, através da circulação energética e dos neurotransmissores.

- **O Toque Eufónico Hakim das costas**

Trata-se de uma modelagem dorsal energética, praticada há milénios nas confrarias dos dervixes curadores Hakim do Médio-Oriente, para regenerar os discos intervertebrais e alongar suavemente a coluna vertebral, equilibrando, ao mesmo tempo, o psiquismo.

A repetição rítmica dos gestos põe o corpo em sintonia com os ritmos naturais, ao alternar alongamentos com pressões e afloramentos, segundo um protocolo preciso, que permite voltar a lançar a circulação energética, revitalizar os discos intervertebrais, dissolver as tensões musculares, corrigir os micro-desajustes vertebrais e dissolver as contracções. Esta massagem, simultaneamente poderosa e suave, pode ser praticada com um objectivo terapêutico ou, simplesmente, para facilitar a descontração e o bem-estar.

- **Auto-ajustamentos articulares**

Os auto-ajustamentos articulares permitem, através de gestos simples e de fácil aprendizagem, reduzir as subluxações, responsáveis pelas dores que podem estragar-nos a vida. Concebidos como auto-tratamentos, permitem aliviar ou prevenir os problemas originados por tarefas repetitivas inevitáveis (num posto de trabalho, por exemplo), relaxar as tensões musculares, curar as inflamações e agir sobre o cérebro, enviando-lhe mensagens de “bom funcionamento”.

## Programa dos estágios Prática da Coluna Regenerada

### • Regenerated Back Techniques

- Os princípios fundamentais da medicina dervixe
- Conhecimentos de base da coluna vertebral, do sistema nervoso autónomo e do sistema linfático
- A massagem Hakim das costas
- As mobilizações articulares: auto-ajustamentos articulares e vertebrais
- As posturas: Arcanas terapêuticos
- Os “movimentos que curam” do Yoga Dervixe
- Iniciação aos T.E.C., Técnicas Eufónicas Calmantes (relaxamento, revitalização)
- Ensino da técnica dos pontos articulares bipolares: através desta técnica, intervimos no Wei-Qi, a energia de protecção de superfície (aquela que está, em grande parte, ligada ao primeiro campo electro-magnético à volta do nosso corpo). Uma eufonização deste campo energético de superfície melhora as ligações e as comunicações entre todos os fragmentos do corpo.

### • Os Arcanas terapêuticos

Os Arcanas terapêuticos são numerosos: vários por articulação. Eles baseiam-se na combinação duma postura simples, com uma respiração específica e a concentração nas sensações corporais. Permitem uma melhor passagem de energia (nas articulações onde ela se encontra bloqueada). A sua ação de revitalização e de dinamização da circulação energética faz destes Arcanas uma prática valiosa em todas as consequências dolorosas de entorse ou de luxação, assim como no alívio, até mesmo no desaparecimento, de todas as dores para as quais não encontramos solução.



