



**Experiencias que transforman tu vida**



## **El Sendero del Guerrero Interior**

**“El proceso que transforma vidas”**

**“El despertar genuino sucede de forma espontánea, no puede ser forzado. De pronto un día la felicidad surge sin razón, entonces has iniciado el camino de regreso a ti mismo.”**

**– Anan Nodedt**



## El Sendero del Guerrero Interior

A lo largo de diez días nos sumergimos en un proceso terapéutico, meditativo y espiritual que aborda las tres etapas más importantes de nuestra vida: la infancia, la adolescencia y la edad adulta, integrándolas a la consciencia del Ser interior.

### Infancia

¿Por qué es importante sanar nuestro niño interior?

Cuando somos pequeños, el estado de pureza en el que nos encontramos nos torna vulnerables a las energías inconscientes de los adultos que nos rodean, principalmente las de papá y mamá. Estas energías las absorbemos en forma de temores, creencias, dogmas y heridas que nos condicionan, haciendo que desarrollemos una coraza emocional para hacer frente a esa situación y no sentir tanto dolor. Sin embargo, esta coraza queda en nuestro inconsciente y mientras no se le sane crece generando más dolor. Esto, a su vez, hace que condicionemos a nuestros hijos de la misma manera que

fuimos condicionados, generando así un patrón interminable de sufrimiento tanto en nuestro clan como en la sociedad.

Siendo adultos, estas heridas se manifiestan de muchas maneras como baja autoestima, ansiedad, tendencia a la depresión, codependencia en nuestras relaciones de pareja, indecisión constante, necesidad de aprobación en todo lo que hacemos, temor a la soledad, auto-castigo, conflictos con nuestra sexualidad, obsesión con el perfeccionismo, aprehensión de las emociones, ira, competitividad, problemas para hablar en público, entre otras. Al ser parte de la historia inconsciente de nuestra familia, estos condicionamientos se transforman en una carga que nos impide disfrutar de la vida en toda su grandeza.





### ¿Cómo ocurre la sanación en este taller?

En esta etapa nos introducimos en un viaje muy profundo directo a los primeros años de nuestra vida.

Integrando un conjunto de técnicas como terapia primal, bioenergética, constelación familiar, danza, respiración y trances meditativos; nos sumergimos en una profunda exploración de nuestra infancia. Mediante ellas y tomados de la consciencia del adulto que ahora somos, creamos un contexto seguro para viajar al pasado y revivir los procesos traumáticos de nuestros primeros años de vida.

Como adultos ya no estamos indefensos ni dependemos de papá y mamá; no solo tenemos un cuerpo más desarrollado y un sistema nervioso capaz de sostener sentimientos intensos, sino además una fuerza, coraje y compasión aunados a un deseo de conocernos a nosotros mismos.

Esto se convierte en el soporte y motor de cada sesión para conocernos y liberarnos de los bloqueos emocionales que no permiten el flujo natural de nuestra energía vital.

Llevar luz y descubrir cuáles son estos condicionamientos, nos libera, dándole una nueva cualidad a nuestra vida: nos llena de frescura y cambia la visión que tenemos acerca de nosotros mismos, la forma de relacionarnos con nuestros padres, pareja e hijos. El acto de descubrir nuestro rostro original nos permite integrarnos con nuestro niño interior, dando inicio a la hermosa aventura de crecer.

Al liberar estas capas de emociones reprimidas surge un espacio lleno de belleza en nosotros, donde la alegría, el amor y los abrazos brotan espontáneamente y podemos relajarnos en estas cualidades, explorando así nuestro verdadero potencial creativo.

**“A menos que involucres toda tu energía en la sanación de tu infancia, los secretos más hermosos de tu vida quedarán ocultos detrás de los ojos del niño herido que vive dentro de ti.”**

**Anan Nodedt**





## Adolescencia

¿Por qué es importante sanar la adolescencia?

Muchos de nosotros crecimos en familias donde hablar de sexo era un gran tabú, tocar nuestros genitales era mal visto, pocas veces vimos a papá y mamá desnudos, algunos hemos sido abusados por vecinos o familiares y las religiones nos han inculcado que es malo sentir placer.

Todo esto ha hecho que vivamos cargando un gran sentimiento de culpa y haciendo que comencemos a vivir nuestra adolescencia sintiendo que el sexo es malo, sucio, pecaminoso.

Todas estas creencias enraizadas en nuestro inconsciente dan origen a una división entre nuestro cuerpo y nuestra mente, y todo el torrente hormonal que está fluyendo de forma natural desde nuestros genitales a nuestro corazón, es bloqueado. Al reprimir toda esta energía, se reduce nuestra capacidad

para amar y sentir placer en la vida en todos los sentidos, por lo que comenzamos a recurrir a drogas que puedan hacernos sentir placer o generamos relaciones posesivas y codependientes. En consecuencia, en la actualidad existe de forma silenciosa un gran número de personas con disfunciones sexuales cada vez más serias como impotencia, eyaculación precoz, frigidez, incapacidad para relajarse en el acto sexual, dificultades para tener orgasmos, entre otras.

¿Cómo abordamos esta etapa?

Para sanar y transformar nuestras heridas y encontrar de nuevo la totalidad de nuestra sensualidad y sexualidad, tenemos que empezar donde se perdió el contacto con ella, para lo cual fusionamos una serie de técnicas como respiración tántrica con la bioenergética de W. Reich, trances curativos, teatro, arte, música, danza, meditación y constelación familiar; para crear un contexto meditativo y amoroso que nos permita sumergirnos en una exploración consciente de los condicionamientos y creencias que han marcado nuestra sexualidad.

Cuando entramos en la adolescencia, todo lo que nos enseñaron antes acerca de la intimidad, el amor y la sexualidad llega a la superficie, lo que constituye para la mayoría de nosotros una crisis muy profunda.

Al explorar los condicionamientos y traumas relacionados con nuestra energía sexual, comienza a liberarse un flujo de energía sanadora y la misma energía que estaba obstruyendo el movimiento natural de nuestra sexualidad –al ser liberada– se transforma en amor y sensibilidad. Surge en nosotros una nueva percepción del placer, permitiéndonos empezar a relacionarnos con nuestras sensaciones corporales y nuestros amantes de una forma más profunda, encontrando de nuevo el placer del contacto físico y el intercambio de energía con los demás, descubriendo que podemos relajarnos al jugar con la energía sexual sin un objetivo.

“La exploración consciente de nuestro templo corporal nos lleva al encuentro con lo sagrado, en el camino de la trascendencia, nada tiene que ser negado, todo tiene que ser vivido.”

– Anan Nodedt





## MAJUREZ

“Integrando el pasado a la consciencia”

Al llegar a este espacio, lo que hacemos es comenzar a entender toda nuestra lucha interna. Mediante diferentes técnicas meditativas y ciertos rituales ancestrales, creamos un contexto de integración consciente de la infancia y la adolescencia a la consciencia del adulto abriendo el camino hacia un diálogo interno positivo y dando paso al inicio de la madurez que nos guiará a vivir nuestros sueños, acompañados de amor

y de la responsabilidad que supone ser adulto.

Cuando ya no tienes miedo a estar contigo, cuando el estar contigo mismo trae paz, amor, comprensión y alegría, entonces comienzas a vislumbrar la puerta de entrada a tu hogar interior; has regresado a casa y las bendiciones descienden desde lo alto, transformando tu vida en un silencioso valle poblado de hermosas flores, ya no es necesario ir a ningún lado, solo estar aquí y ahora.

