

MANUAL TRIBO

AR

EGIPTO

O REGRESSO A CASA

28 DE ABRIL A 5 DE MAIO 2026

ANA OLIVEIRA

AS TRIBOS NESTA VIAGEM

A Tribo Ar será, nesta viagem, o fio condutor capaz de harmonizar momentos de tensão e de abrir espaço a novas perspectivas. Ainda assim, importa recordar que, em excesso, a energia de Ar pode manifestar-se como mente agitada, rigidez e distanciamento.

O Ar marca o instante do nascimento, quando respiramos pela primeira vez. Em várias tradições, acredita-se que é nesse momento que o espírito se ancora no corpo.

Hoje sabemos também que a respiração influencia profundamente o nosso estado interno, a forma como pensamos, sentimos e construímos identidade. Se o ar participa na forma como nos condicionamos, também pode tornar-se ferramenta de libertação.

Aquilo que foi aprendido pode ser
desaprendido.
Aquilo que foi fechado pode voltar a abrir-
se.

Nesse sentido, a Tribo Ar convida-nos a criar
pontes entre o invisível e o visível, entre
inspiração e ação, entre espírito e matéria.

Tomando consciência do que digo.
Tomando consciência do que faço.
Tomando consciência do que escolho
alimentar em mim.

Quando aprendemos a usar o Ar com
mestria, a mente deixa de ser ruído e passa
a ser canal. Surge então a possibilidade de
viver de forma mais alinhada com a fonte
das fontes e com tudo o que nos rodeia.

A Tribo Ar inspira-nos, assim, a unir mundos
dentro de nós, para que possamos tornar-
nos autores conscientes do nosso próprio
caminho.



TRIBO AR

Desde o primeiro sopro ao nascer até ao último alento, o Ar recorda-nos que a vida acontece em movimento. Presente na respiração, no som, no pensamento e na troca entre mundos, é o elemento que liga o invisível ao visível. Sem inspiração não há expiração, e da mesma forma que respira o cosmos, também nós nos entregamos à dança da vida, recordando que tudo comunica, tudo se relaciona...

CONECTAR

CÓDIGO GALÁTICO - TRIBO AR



COMO USAR

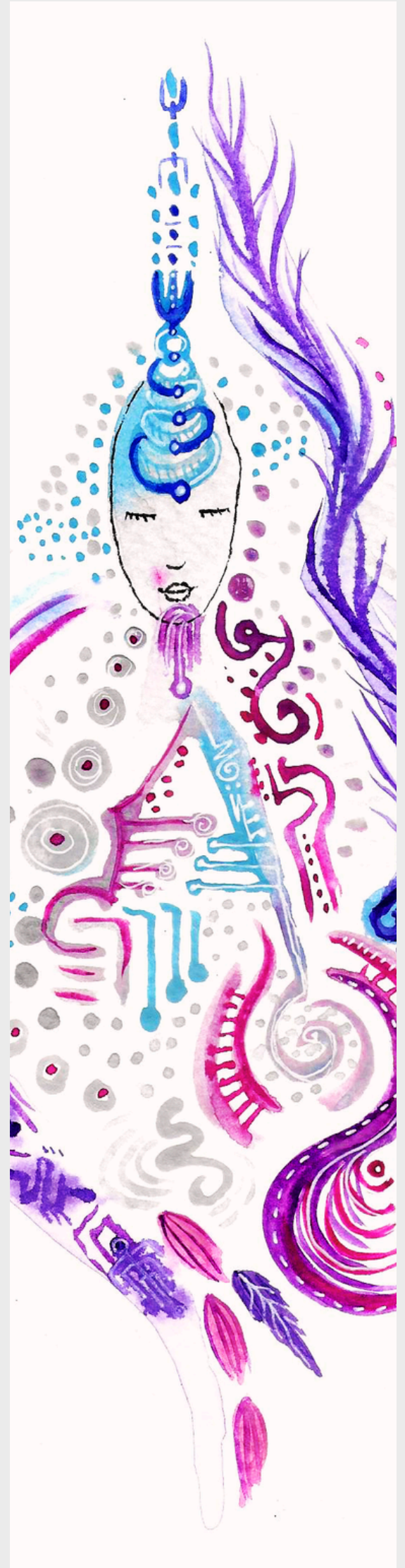
Observa durante alguns minutos o código.

Fecha os olhos e afirma internamente:

“Eu inspiro leveza, abrindo o fluxo interno, para externamente habitar essa harmonia.”

AS TRÊS FAMÍLIAS

GUARDIÕES DA TRIBO AR



GUARDIÕES DA PALAVRA
GUARDIÕES DA HARMONIA
GUARDIÕES DO INVISÍVEL

GUARDIÕES DA PALAVRA

FAMÍLIA DA TRIBO AR

Esta Família Guardiã recorda-nos a importância de reconhecer o poder criador da palavra e a frequência que emitimos através da nossa expressão.

Como tal, torna-se essencial observar a relação que temos com a comunicação, o silêncio e a verdade pessoal.

E, sendo uma Tribo Ar, surge a pergunta:



- que palavras uso para me definir?
- que padrões repito sem consciência?
- que emoções escondo através do silêncio?
- que verdade pede para ser expressa em mim?

Quando emergem ruído, confusão ou incoerência, a função destes Guardiões é reconectar-nos ao centro da expressão consciente e à escuta interna.

Aprendemos, assim, a reconhecer o peso e o poder das palavras, permitindo que a comunicação se torne ponte entre aquilo que sentimos, pensamos e vivemos com mais verdade.

— AS PALAVRAS QUE EXPRESSO ESTÃO ALINHADAS COM A REALIDADE QUE QUERO VIVER?

OU USO A PALAVRA PARA ESCONDER, CONTROLAR OU REPETIR VELHOS PADRÕES?

GUARDIÕES DA HARMONIA

FAMÍLIA DA TRIBO AR

Esta Família Guardiã recorda-nos a importância de reconhecer a dança entre polaridades e o equilíbrio vivo entre forças opostas.

Como tal, torna-se essencial observar a relação que temos com extremos, julgamentos e integração.

E, sendo uma Tribo Ar, surge a pergunta:

- onde vivo em excesso de controlo?
- onde me disperso e perco direção?
- que polaridades rejeito em mim?
- onde a vida pede mais ritmo e equilíbrio?

Quando emergem conflito, rigidez ou divisão interna, a função destes Guardiões é reconectar-nos ao centro e ao pulso natural da harmonia.

Aprendemos, assim, a reconhecer o valor de ambos os lados, permitindo que a vida se organize em nós com mais beleza, coerência e leveza.

– O QUE, NESTE MOMENTO, ESTÁ CONTRAÍDO E PRECISA DE LEVEZA?

O QUE ESTÁ A FLUTUAR E NECESSITA DE ESTRUTURA E COMPROMISSO PARA DESCER À TERRA?



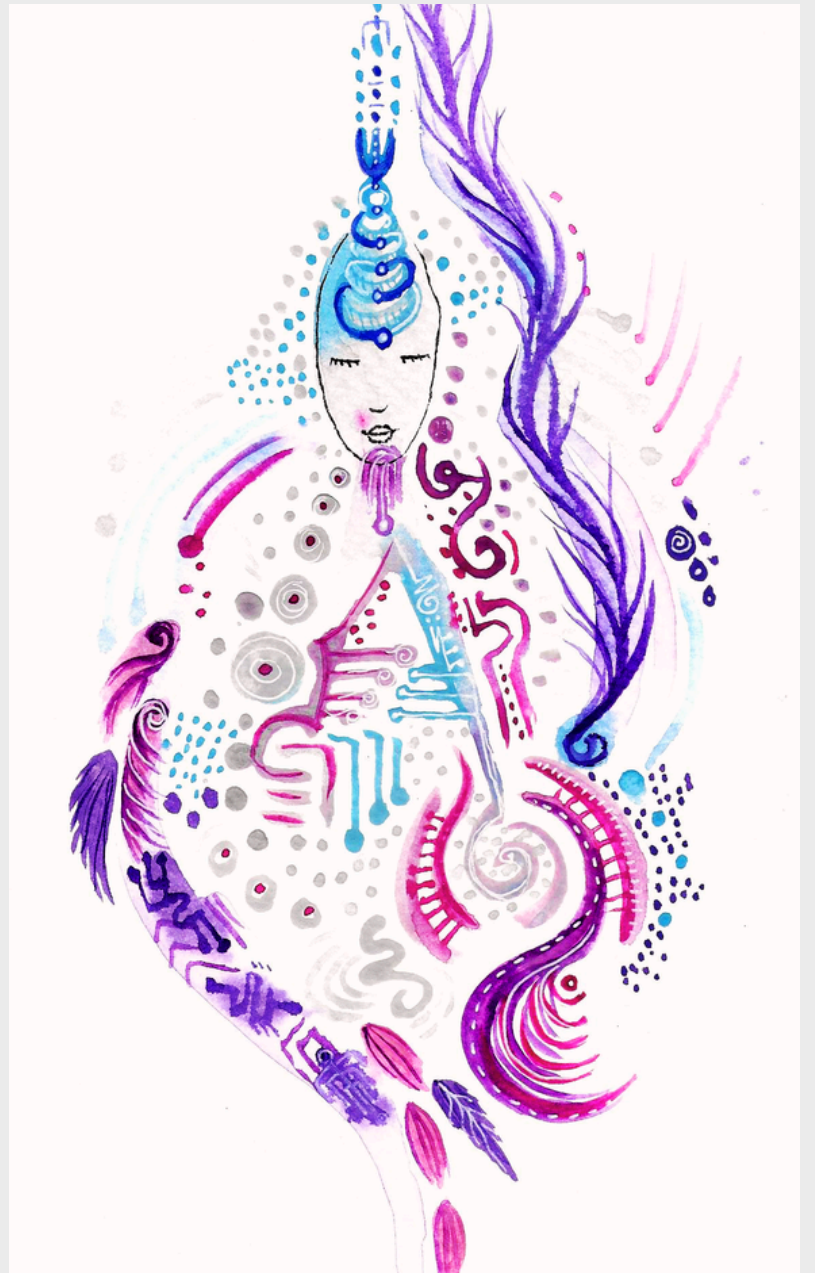
GUARDIÕES DO INVISÍVEL

FAMÍLIA DA TRIBO AR

Esta Família Guardiã recorda-nos a importância de reconhecer o valor do subtil, da intuição e daquilo que ainda não ganhou forma.

Como tal, torna-se essencial observar a relação que temos com o desconhecido, a inovação e a diferença.

E, sendo uma Tribo Ar, surge a pergunta:



- onde resisto ao novo?
- que ideias ignoro por parecerem impossíveis?
- que dons mantenho escondidos?
- onde temo ser diferente e ocupar o meu lugar?

Quando emergem medo, repetição ou estagnação, a função destes Guardiões é reconectar-nos ao campo das possibilidades e à confiança no invisível.

Aprendemos, assim, a reconhecer os sinais da vida e a abrir espaço para novas formas de ser, permitindo que o futuro encontre passagem através de nós.

— ONDE RESISTO AO NOVO QUE QUER PASSAR POR MIM?

E ONDE POSSO HONRAR A DIFERENÇA QUE VIM OFERECER AO MUNDO?

mais info

TRIBO AR E AS FAMÍLIAS GUARDIÃS

recordo que através do YouTube encontras os vídeos com algumas ideias sobre estes guardiões e também meditações guiadas onde poderás conectar-te de outra forma a eles.

GUARDIÕES DA
PALAVRA

GUARDIÕES
DA HARMONIA

GUARDIÕES DO
INVISÍVEL

*SUGESTÃO EXTRA:

mesmo que não te conectes com formas de expressão artística, convido-te a escolher uma música da tua adolescência e a dançar.

