

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Georgeta Nicolae

Copyright © 2019 Editura Prestige

Notă: Răspunderea pentru conținutul materialelor publicate
în această lucrare revine exclusiv autorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ORLEANU, IOANA-MARIA

Vibrația - Calea către sine / Ioana-Maria Orleanu.
- București : Prestige, 2019
ISBN 978-606-8863-77-1

159.9

ISBN 978-606-8863-77-1

Tel.: 0732.55.88.33
www.edituraprestige.ro
www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Ioana-Maria Orleanu

VIBRAȚIA CALEA CĂTRE SINE


PRESTIGE
București – 2019

- INELIA BENZ, pe care o iubesc și o respect, și ale cărei muncă și frecvență vibrațională sunt de un real ajutor acestui Pământ. Sper să te întâlnești curând!

- DOLORES CANNON, cu seria de volume inspirate din sesiunile de hipnoză profundă: THE CONVOLUTED UNIVERSE și CELE TREI VALURI DE VOLUNTARI ȘI NOUL PAMANT (acest al doilea titlu fiind publicat în limba română la editura Livingstone).

- LEE HARRIS, ale cărui mesaje intuitive sau canalizate mi-au confirmat de multe ori calea.

- LOUISE HAY, ca un far de lumină cu mesajele sale inspiraționale.

- MARISA PEER cu seria sa „You are enough”, care a acționat ca o trambulină pentru stima mea de sine.

- MATT KAHN, pe care aș putea să-l ascult la nesfârșit...

- KRYON prin Lee Carol, cu „știri” energetice de bun-simț, care vin de fapt pe post de confirmări...

- RICHARD RUDD, cu CHEILE GENELOR (serie publicată în limba română de editor Alexandra Chiru)... o cale de a percepe viața și realitatea, un „șut” care te împinge afară din perspectiva limitată 3D, și care te va provoca să te confrunți cu „tine”/”sine”.

- CAROLINE MYSS, cu DE CE NU NE VINDECĂM ȘI CUM PUTEM SĂ O FACEM (publicată în limba română la editura For You). O carte inspirațională citită cu mult timp în urmă, a cărei înțelepciune a rămas cu mine de-a lungul anilor, care m-a învățat să percep lumea cu alți ochi și să iau totul în viață la nivel simbolic.

- Dr. SARA GOTTFRIED, cu seria sa de lucrări despre resetarea sistemului hormonal, cu explicațiile pe care le oferă pentru dezechilibrele hormonale și sugestiile de diete mai sănătoase.

- ALAN WATTS. Integral. Fără comentarii... (cu titluri publicate în limba română la editura Herald).

Cuprins

Cuvânt înainte

CUM SĂ FII PROPRIUL TĂU GHID ȘI MAESTRU, URMÂND GHIDAREA DE LA MAESTRUL INTERIOR 5

Introducere

A fi creator în energia Noului Pământ 7

Capitolul 1

Despre vibrații și frecvențe 19

Capitolul 2

Semnătura vibrațională. Amprentarea vibrațională.

(OAMENII SE HRĂNESCU CU EMOȚII. OAMENII

SE RECUNOSC DUPĂ VIBRAȚIE)..... 48

Capitolul 3

A fi propriul stăpân, propriul maestru,

prin conștientizarea vibrației 63

a. Vibrația și alimentația (noțiuni fundamentale) 63

b. Experiența vibratorie sonoră și influența ei asupra structurilor ființei 72

c. Împământarea și reglarea automată a câmpului vibrator 80

Capitolul 4

Conștientizarea mijloacelor pentru crearea propriei realități 84

a. Vibrația care ne creează realitatea 84

b. Cuvintele și gândurile voastre despre voi vă creează realitatea interioară și starea de sănătate 101

Capitolul 5

Recunoștința în crearea realității 118

Capitolul 6

Cuvintele voastre creează realitatea 130

Capitolul 7

Oamenii nu sunt conștienți de ei înșiși 146

Capitolul 8

Blocajele și evoluția 157

Capitolul 9

Abundența și Spiritul 170

Capitolul 10

A iubi e un mister sau Povestea Facerii (Despre Grația Divină).... 187

Capitolul 11	
Vibrația și aspectul fizic. Trezirea codurilor genetice (Chakrele)	202
Capitolul 12	
Schimbarea și acceptarea schimbării ca mijloc de evoluție	224
Capitolul 13	
Ascensiunea și alimentația (Alimentația primordială. Nutriția spirituală)	233
Capitolul 14	
Îngerii iubirii	260
Capitolul 15	
Banii nu au culoare. Banii nu au miros	272
În loc de concluzie	
Transcenderea dimensiunilor	293
ANEXA 1	
Meditația conectării la Lumina Sursei – Transcriere.	297
ANEXA 2	
Resurse pentru cultivarea ulterioară și sugestii pentru dezvoltarea personală individuală	301

Fiecare gând, vorbă sau acțiune de-a noastră devine implicit **o alegere conștientă**. Fiecare pas pe care îl facem devine o investiție conștientă, investim energia noastră, timpul nostru, cunoașterea și conștiința noastră. Oamenii cu care ne înconjurăm devin investiția noastră. Acțiunile pe care le facem devin investiția noastră. Devenim **responsabili** pentru tot ceea ce ne înconjoară, pentru că tot ceea ce ne înconjoară este, în realitate, creația noastră. Nivelul nostru de Lumină creează permanent realitatea din jurul nostru, ajutându-i și pe ceilalți să-și eleveze nivelul de conștiință și să-și transforme propriul mediu, propria realitate. Atunci când reușim să ne întregim sufletește, atunci implicit și corpul se va vindeca singur. Atunci când am reușit să ne întregim sufletește, să devenim Ființă completă, nu doar corpul nostru fizic se va vindeca singur și se va menține într-o continuă stare de armonie, ci întreaga „realitate” se va alinia la frecvența noastră. Întreaga „realitate” se va vindeca, se va armoniza, în funcție de frecvența noastră.

„Întruparea” completă a Sufletului presupune un *shift* fundamental, de la exterior către interior. Înseamnă să fii 100% sincer cu tine și cu toți ceilalți, permanent, și nicio clipă nu ți se mai permite să te minți singur sau să emiți frecvențe distorsionate, programe false de rulare a realității. „Întruparea” completă a Sufletului și menținerea conștiinței constant treze reprezintă noua modalitate de experimentare, de creare și de asumare a lucrurilor. Nu ne mai raportăm la realitatea exterioară ca la un dat al sorții, ca la ceva imuabil și inexorabil, ci devine clar că noi suntem cei care influențăm rezultatul experienței. Realitatea se creează în interior, iar noi doar observăm rezultatul în exterior. Să învățăm, așadar, să fim Creatori.

Capitolul 1

Despre vibrații și frecvențe

Vi se poate părea un subiect redundant, dar vă asigur că nu este. Acesta este un subiect important și în permanență activ pentru noi toți.

Acordați atenție propriei voastre vibrații. Poate v-ați săturat să tot auziți asta, dar este esențial pentru întreaga voastră stare de bine, ca ființă întreagă, integrată complet.

Acordați, de asemenea, atenție la frecvențele și la vibrațiile pe care le simțiți în jur, la alții, în mediu, la oameni, la situații sau locuri! Încetați să mai ignorați aceste vibrații, pentru că asta nu înseamnă altceva decât că vă ignorați propria realitate! Și apoi căutați răspunsuri „oculte” la probleme care sunt reale și care efectiv gravitează în jurul vostru, în mijlocul cărora efectiv vă duceți viața, dar pe care alegeți să le ignorați deliberat.

În primul rând, vibrația voastră este cât se poate de reală. Numesc **vibrație** sau **nivel de vibrație** un anumit nivel propriu-zis vibratoriu, o anumită rapiditate cu care celulele și câmpul vostru eteric vibrează. Această mișcare vibratorie produsă de atomii, celulele și câmpul vostru în ansamblu se măsoară de obicei ca o vibrație unică, unitară, a ființei voastre. Este cât se poate de reală.

Pe de o parte, vorbim despre vibrația corpului fizic. Știm cu toții că realitatea materiei pe care o percepem ca fiind solidă este de fapt o iluzie optică, dată de frecvența vibratorie a moleculelor. Știm de la lecțiile de fizică din gimnaziu că „materia” reprezintă 2% din ceea ce noi numim de fapt „solid”, iar restul este spațiu „gol” între molecule. Iluzia optică de spațiu complet ocupat de particule solide este dată de *frecvența vibratorie* a acestor molecule în spațiul dat, frecvență pe care ochiul nostru nu o poate percepe disociat.

Este același principiu care stă la baza filmelor cinematografice, unde o serie de cadre (imagini fixe) sunt difuzate cu o viteză suficient de mare, încât ochiul uman să perceapă mișcarea persoanelor sau a obiectelor din respectivele cadre ca fiind reală și continuă. Dacă în cinematografie sunt suficiente doar 24 de cadre pe secundă pentru ca noi să fim convinși că de fapt vedem un film cu mișcare (ochiul uman nu poate percepe mai mult de 30 de cadre pe secundă), imaginați-vă ce înseamnă să „vedem” peste 100 de cadre pe secundă, sau peste 1.000 de cadre pe secundă (cifre luate în considerare pur aleatoriu, cu titlul de exemplu). Practic, în viteza schimbării „cadrelor” (sau a imaginilor percepute) constă încrederea noastră în perceperea realității ca fiind reală. Ceea ce se încadrează la aproximativ 100 de cadre pe secundă poate fi încă perceput ca materie solidă în mișcare, însă orice depășește această frecvență deja depășește spectrul nostru vizual. Simplu, nu? În acest fel, pot fi „ascuse” sub ochii noștri foarte multe alte „realități”, doar pentru că ele vibrează la un nivel diferit de nivelul nostru de percepție.

Bun, să revenim la vibrația noastră. Spuneam că, pe de o parte, avem **vibrația corpului fizic**. Să zicem că are o vibrație undeva pe la 80, pe o scară de la 1 la 100 (din nou folosesc cifre aleatorii, doar cu titlul de exemplu). Cu cât urcăm spre 100, cu atât avem o vibrație mai ridicată. Ce poate da o vibrație ridicată corpului fizic? În primul rând, *o stare de sănătate bună* (este valabilă și reciprocă, unde starea de sănătate este direct influențată de frecvența vibratorie a câmpului, dar vom vorbi mai târziu despre asta). Mai putem vorbi despre *necesarul de odihnă a corpului*: dacă este satisfăcut și organele fizice au șansa să se refacă peste noapte, acesta este un plus pentru funcționarea corpului la un nivel optim vibratoriu. Deosebit de important este **rolul jucat de alimentație**. Vorbim aici de **vibrația alimentelor** pe care le consumăm. Pentru că este adevărat că „ești ceea ce mănânci” (vom dezbate pe larg subiectul în Capitolul

13). Mulți iau vorba asta în râs, fiindcă nu-și pot imagina că mâncând o friptură de porc, și ei se vor transforma într-un porc cu sorici roz și râț. Doar că aici nu vorbim despre desene animate și exerciții de imaginație, ci vorbim despre niște date concrete. Vorbim de fapt despre **vibrația alimentelor**, pe care o integrăm în vibrația noastră ca ființă. Dacă mănânci o friptură de porc, corpul tău va primi informația energetică (și vibratorie) a animalului respectiv, pe care îl faci parte din corpul tău, gândurile tale vor fi „parazitate” de gândurile lui, organele tale vitale vor fi impregnate de energia și emoțiile lui (toată frica, groaza și suferința din timpul creșterii și mai ales al tăierii se vor transfera în corpul tău, sub formă de emoții și energii stagnante, grosiere, blocante pentru fluxurile energetice ale corpului tău). Ca să scurtăm discuția, prin comparație, atunci când consumi o plantă, aceasta îți va transfera un aport de energie solară pe care ea în timpul vieții ei a înmagazinat-o, îți va transfera anumite vitamine și minerale pe care ea în timpul vieții ei le-a acumulat. O notă amuzantă aici ar fi că, dacă vrem să fim la înălțimea îngerilor, atunci ar trebui să ne hrănim cu mai multă Lumină divină!

În ultimă instanță, este vorba despre un nivel de conștiință. Orice ființă vie conștientă are o formă de emoții primare, pentru că și ea își dorește să trăiască pe acest pământ, la fel ca și noi, oamenii. Într-o bună măsură, și plantele au un anume nivel de conștiință, experimentele au arătat că și ele suferă când sunt chinuite sau că știu când sunt iubite, însă există niște diferențe fundamentale: în toate cărțile sfinte din toate tradițiile, Dumnezeu sau forța supremă divină i-a lăsat omului plantele ca hrană și leac, pentru întărirea și reconstruirea corpului uman. Pe de altă parte, animalele au fost lăsate pentru a ne fi companioni și ajutor. De fapt, toate ființele de pe această planetă sunt, într-un fel sau altul, prin voința Creației divine, conectate cu omul și cu viața umană, pentru că atât plantele, cât și animalele sunt „lăsate” spre a ne fi sprijin în evoluția noastră.

Chiar și microorganismele, inclusiv cele pe care le considerăm „patogene”, au roluri divine în evoluția noastră, spre a ne învăța anumite lecții de care avem nevoie.

În tot cazul, dacă aveți vreodată dubii în ceea ce privește nivelul de suferință prin care a trecut „mâncarea” voastră înainte de a ajunge la voi, **binecuvântați** alimentele și mulțumiți cu recunoștință pentru ele și pentru întregul lor sacrificiu.

Un ultim aspect, care privește direct vibrația corpului nostru fizic, sunt undele și radiațiile care ne afectează pe toți în mod direct, însă pe care majoritatea nu le simțim pe moment și astfel nu suntem conștienți de efectele lor pe termen lung. De fapt, „pe termen lung” devine pe zi ce trece o noțiune redundantă și incorectă, întrucât radiațiile și undele de toate felurile pe care le primim sunt din ce în ce mai multe și mai puternice, iar efectele lor în fizic pot fi resimțite chiar și în câteva minute. Depinde de gradul vostru de sensibilitate și de conștiență. Vorbim, pe de o parte, de radiațiile cosmice, precum undele gamma, radiația ultravioletă, razele X și multe altele despre care nu merită aici să intrăm în detalii, care alterează atât structura noastră subtilă energetică (să-i spunem „psihonergetică”, pentru că ne poate influența semnificativ și starea psihică, emoțională, fără ca să fim conștienți exact de ce/cine a provocat-o), cât și structura noastră fizică, influențând nivelul vibratoriu al organelor noastre vitale și, în principiu, al tuturor structurilor noastre fizice, fie că suntem conștienți sau nu de ele, până la nivel celular și molecular și subatomic. Cert este că de radiațiile cosmice nu avem cum să ne ferim, chiar și dacă stăm în casă, decât poate într-o foarte mică măsură, nesemnificativă, întrucât ele sunt de o asemenea anvergură și finețe, în același timp, încât ele pătrund prin absolut toate structurile materiei și traversează orice barieră fizică, deci ne afectează pe toți în același fel, de fapt afectează întreaga viață pe pământ, fie om, animal, plantă sau structură non-conștientă, non-animată. Aceste radiații

și unde cosmice, indiferent că noi le percepem la nivel mental ca fiind „bune” sau „rele” (conceptul de „bun” sau „rău” nu are nicio relevanță în univers, e strict o convenție a minții umane), care ne ating și ne afectează pe toți în unanimitate, reprezintă de fapt **factori de evoluție** pentru noi, ca specie, și pentru toate formele de viață de pe planetă, în egală măsură.

Dacă un anumit tip de radiație poate provoca de exemplu mutații ale unei anumite gene și individul se adaptează la această schimbare, continuând să trăiască, numim acest proces „evoluție”, întrucât, cu o singură genă modificată, noi deja vorbim despre un alt individ, un alt nivel de conștiință celulară, un alt nivel de vibrație.

Există însă și alte tipuri de radiații și unde vibratorii, despre care nu putem să spunem cât de „bune” sunt, întrucât efectele lor pe termen lung fie nu au fost notate științific, fie nu se dau publicității. Vorbim despre emisii tip „HAARP” sau altele asemenea, tunuri de unde, microunde, emisii direcționate prin sateliți, antene GSM etc. până la „banalele” unde electro-magnetice de care suntem în mod universal înconjurați în ziua de azi, de la toate dispozitivele casnice și gadgeturile care ne înconjoară, precum telefonul mobil, televizorul, computerul, frigiderul etc. etc., vorbim de asemenea despre unde radio care sunt omniprezente în mediul nostru, dar pe care majoritatea nu le percepem conștient, vorbim despre radiația tip „wi-fi” pe care deși nu o percepem conștient, ea totuși ne afectează în mod evident și multe altele asemenea.

Am trecut, deci, în revistă câteva cauze externe care vă pot influența vibrația corpului fizic într-un mod de nedorit. Haideți să vedem alte posibile cauze externe care v-ar putea influența vibrația corpului fizic în mod benefic.

Pe primul loc, fără nicio urmă de îndoială, pentru armonizarea funcțiilor corpului fizic, stă **împământarea**. Iarăși un subiect prea mult discutat, dar prea puțin înțeles și încă și mai puțin pus în aplicare, deși este la îndemâna

majorității oamenilor. Ce înseamnă efectiv împământarea, din punct de vedere fizic? Înseamnă armonizarea corpului nostru cu „corpul” Mamei Pământ sau armonizarea frecvenței noastre vibratorii cu frecvența Pământului. La nivel macro, desigur că trăim cu toții în vibrația Pământului, această minunată planetă, însă la nivel micro, funcțiile corpului nostru sunt, în general, complet separate de fluxul energetic al Pământului. Aceasta se întâmplă pentru că majoritatea încălțărilor noastre sunt făcute din cauciuc sau au tălpi din plastic izolator, ceea ce ne protejează nu numai de frig și de praf, ci și, din păcate, de ionii negativi și de alte molecule imperceptibile la nivel conștient de către noi, care ne-ar putea reechilibra funcțiile vitale în câteva minute. *Pământul, dragilor, este cel dintâi „remediu” care ne-a fost oferit de Dumnezeu. Ar fi bine, deci, să ne împrietenim cu minunata planetă pe care trăim, pentru că, efectiv, din ea ne tragem viața și de la ea ne vine prima „trusă de prim ajutor”, și tot la ea se va întoarce corpul nostru fizic, ce este practic o parte a planetei.*

Din păcate, nu doar încălțărilor ne separă permanent de vibrația pământului, ci și izolațiile clădirilor în care locuim sau lucrăm. Dacă materialele naturale mai au, totuși, oarecare rol de conductor, cum ar fi lemnul (cel mai „prietenos” pentru om), și până și betonul mai transmite totuși o foarte mică parte din vibrația pământului, acolo însă unde există materiale sintetice, precum sursele de plastic, acolo este, în mod clar, întreruptă comunicarea între organismul viu care este omul și organismul viu care este corpul planetei. Un sfat simplu care vă poate schimba viața este renunțarea la orice fel de plastic sau cauciuc cu rol de izolație din viața dumneavoastră.

De exemplu, experiențele mele mi-au arătat că mă simt foarte bine și cu picioarele odihnite în pantofi cu talpa din piele (există pantofi cu talpa din piele, foarte bine tăbăcită și întărită, nici nu se simte diferența, piele care – deși este izolator termic, nu este și un izolator energetic) sau în

papucii de casă făcuți din paie împletite, care, deși nu se apropie nici pe departe de nivelul de confort oferit de papucii pufoși cu talpa de plastic, îmi oferă totuși o „răcorire” și o relaxare a picioarelor obosite, ca un fel de descărcare a „greutății” energetice acumulate peste zi. Aceleași afirmații de bun-simț sunt valabile și pentru obiectele vestimentare, în măsura în care îmbrăcămintea din fibre naturale permite un flux normal al energiei corpului, pe când cea din fibre sintetice „izolează” energetic corpul, nepermițându-i să facă transferul necesar de energii cu exteriorul, cauzând astfel posibile perturbări în corp.

În ceea ce privește locuințele noastre, desigur că ideal (din punct de vedere energetic și vibrațional) ar fi să trăim cu toții într-o cabană de lemn, în mijlocul naturii sau chiar într-o casă din pământ (cum erau înaintea bordeiele sau casele din chirpici). Dacă trăiești însă la ultimul etaj al unui bloc-turn, sau dacă lucrezi într-o clădire tip mall, realizată pe structură metalică și complet izolată de pământ, șansele de a te împământa și de a rămâne relaxat emoțional și mental sunt relativ minime.

Ce putem face în propriile locuințe este să ne asigurăm că dușumeaua noastră nu este din plastic (sau că sub stratul de parchet nu este folie izolatoare din spumă de plastic!), preferați mai degrabă montajul parchetului în stil vechi, pe pat de rumeguș sau carton presat; altă variantă acceptabilă este gresia sau dușumeaua din piatră naturală; o altă variantă este să ne asigurăm că prizele din casă au împământare (ceea ce înseamnă, literal, că au legat un fir la pământ, prin care se scurge electricitatea în exces și care echilibrează potențialul). Din punctul meu de vedere, cea mai simplă și mai benefică structură pentru dușumeaua unei locuințe este formată din scânduri de lemn, montate direct peste construcția de beton, lucru care se poate face chiar fără a folosi cuie sau diluanți și aracet, doar prin sistemul „click”, îmbinând plăcile una în alta.

Mai departe, vorbim despre împământarea conștientă,

cu intenție, individuală. La modul cel mai simplu, se realizează prin contactul tălpilor sau al altor părți ale corpului cu pământul. Dacă trăiți într-o zonă temperată sau rece, ori în mijlocul unui oraș modern, în cea mai mare parte a anului temperatura nu vă va permite să vă descălțați, și nici mediul „civilizat” în care trăiți. De exemplu, în majoritatea orașelor, spațiile verzi sunt marcate cu semnul „nu călcați iarba”, ceea ce e un paradox din punctul meu de vedere, când de fapt ar trebui să ne invite să mergem și să stăm pe iarbă! La modul ideal totuși, măcar câteva luni pe an, putem face ieșiri în natură, în cel mai apropiat parc, pădure, câmp, plajă, mal de râu disponibil, unde să umblăm sau pur și simplu să stăm, preț de câteva minute, desculți. Am observat că acest lucru, chiar și pe vreme mai rece, aduce un confort deosebit picioarelor, în primul rând, apoi întregului corp, ameliorând în cel mai scurt timp diverse stări de disconfort din corp și, nu în ultimul rând, și psihicului nostru, ridicând simțitor starea noastră emoțională, încrederea, voia bună, veselia. *Acesta este efectul minunat pe care îl are pământul asupra noastră! În momentul în care deja ni s-au ameliorat durerile și stările de disconfort din corp, iar psihicul nostru capătă un tonus mai bun, putem să constatăm senzația și efectul transferului de electroni între corpul nostru și pământ, și o armonizare energetică a întregului biosistem uman.*

Din experiențele mele am constatat, de asemenea, că așezarea direct pe sol, cu prima chakră (cu șezutul) sau cu chakra a treia (cu abdomenul) pe pământ, fără alte materiale izolatoare între noi și sol, are un efect fantastic de armonizare asupra tuturor funcțiilor corpului, dar și asupra psihicului și planului energetic. Așezarea direct pe sol cu șezutul deschide instantaneu primul centru energetic al corpului, cel care ne asigură supraviețuirea, siguranța, energia bazală pentru a funcționa, starea de relaxare lăuntrică, centru prin care corpul nostru trage direct energie de la pământ, încărcând și armonizând întregul corp, întreaga

coloană vertebrală, implicit toate organele interne. Putem, de exemplu, scăpa de o durere de cap în câteva minute, stând așezați pe pământ. Atât de simplu e.

Cealaltă variantă genial de simplă pentru împământarea directă este să ne întindem pe pământ cu abdomenul în jos, în contact cu solul. Această poziție, pe cât posibil fără alte materiale izolatoare între noi și pământ (sau măcar fără materiale plastice), este atât de relaxantă, fizic și psihic, și este atât de reconfortantă pentru noi, încât cu greu poate fi descrisă. Ce se întâmplă de fapt când ne întindem cu abdomenul în jos pe sol este o fuzionare a centrului corpului nostru, a plexului solar, a viscerelor noastre, cu energia binefăcătoare a pământului. Abdomenul, care din multe puncte de vedere este cea mai „intimă” zonă a noastră, cea mai păzită și mai ascunsă (de multe ori chiar mai mult decât organele sexuale), stochează fricile noastre, emoțiile noastre, furia, reprimarea, rușinea etc., iar prin unirea cu pământul toate aceste încărcături toxice se neutralizează și se alchimizează. În plus, abdomenul este zona corpului care găzduiește „copilul”, fie că vorbim despre femeile care nasc copii, fie că vorbim, în general, despre „copilul interior”, despre cea mai sensibilă zonă a fizicului, dar și a emoționalului nostru, locul unde păstrăm neatins cele mai multe traume emoționale, frustrări, rezistența la schimbare, etc. Momentul în care te întinzi cu abdomenul pe sol, mai ales dacă și mediul în care faci asta este propice și te poți relaxa cu adevărat, este o adevărată binecuvântare, este o senzație de relaxare, de confort și asigurare, similară cu siguranța pe care ți-o dă conținerea în uterul mamei.

Ceea ce este cu adevărat minunat, este că, o dată avută experiența reală fizică, o experiență permisă deplin, asumată, corpul va păstra amintirea acestei fuziuni cu energia pământului, va păstra memoria senzațiilor și sentimentul covârșitor de pace din acel moment. Astfel, putem profita de amintirile corpului nostru, ori de câte ori avem