

# DANSUL ENERGETIC

EDIȚIA a II-A

*„Dansul elimină granița dintre trup și suflet.”*

- Curt Sachs -



## CUPRINS

<b>Dragi cititori .....</b>	<b>3</b>
<b>Capitolul I.</b>	
<b>BAZELE TEORETICE ALE DANSULUI ENERGETIC .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Cum am descoperit dansul energetic? .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Planurile în care acționează dansul energetic .....</b>	<b>11</b>
2.1. Acțiunea dansului energetic la nivelul spiritului .....	11
2.2. Acțiunea dansului energetic la nivelul sufletului.....	12
2.3. Acțiunea dansului energetic la nivelul corpului fizic.....	13
<b>3. Secretul succesului prin dansul energetic.....</b>	<b>14</b>
3.1. Expansiunea sufletului în univers.....	14
3.2. Diminuarea și vindecarea stărilor de conștiință.....	16
3.3. Elevarea stărilor de conștiință.....	19
<b>4. Zonele de impact ale dansului energetic.....</b>	<b>20</b>
4.1 Dansul energetic poate fi o completare la toate celelalte forme de dans.....	20
4.2 Impactul dansului asupra vieții cotidiene.....	21
4.3 Impactul dansului asupra planurilor subtile.....	22
<b>5. Utilitatea dansului energetic.....</b>	<b>25</b>
5.1. Dansul energetic pentru prevenirea și terapia suferințelor acute.....	25
5.2. Dansul energetic pentru terapia bolilor cronice.....	29
5.3. Creșterea performanțelor vieții prin dansul energetic.....	32
<b>Capitolul II.</b>	
<b>MANAGEMENTUL DANSULUI ENERGETIC.....</b>	<b>35</b>
<b>1. Motivația dansului energetic.....</b>	<b>35</b>
<b>2. Managementul „spațiului” prin dansul energetic.....</b>	<b>39</b>
2.1. Strategia cuceririi spațiilor.....	39
2.2. Retragereasimțurilor.....	42
2.3. Reîntregirea în spațiul sacru.....	44
<b>3. Managementul timpului prin dansul energetic.....</b>	<b>46</b>
3.1. Valoarea timpului utilizat pentru dansul energetic.....	46
3.2. Dilatarea timpului prin dansul energetic.....	48
3.3. Transferul nevoilor - către univers.....	51
3.4. Respirația în timpul dansului energetic.....	52
<b>4. Tehnici de optimizare a dansului energetic.....</b>	<b>56</b>

4.1. Baia de energii din dansul energetic.....	56
4.2. Baia de sunete în dansul energetic.....	60
4.3. „Negocierea” cu trupul în timpul dansului.....	64

### Capitolul III.

#### ANTRENAMENT PRIN DANS ENERGETIC..... 67

<b>1. Dansul energetic individual.....</b>	<b>67</b>
1.1. Cultura dansului energetic individual.....	67
1.2. Dansul energetic individual poate deveni un dar firesc .....	69
<b>2. Dansul energetic la unison.....</b>	<b>70</b>
2.1. Modelul Hawkins, de amplificare a energiilor în dansul energetic la unison.....	70
2.2. Testimoniile practicanților de dans energetic la unison.....	73
2.3. Organizarea și conducerea dansului energetic la unison.....	75
<b>3. Dansul energetic în combinație cu alte terapii.....</b>	<b>77</b>
3.1. Claraudiția lui Beethoven.....	77
3.2. Combinații terapeutice care implică dansul energetic.....	79
<b>4. Reprogramarea vieții prin dansul energetic.....</b>	<b>81</b>
4.1. Puterea dansului energetic.....	81
4.2. Procedura de manifestare a intenției în dansul energetic.....	83
<b>5. Organizarea activităților pentru dansul energetic.....</b>	<b>84</b>

### Capitolul IV

#### INIȚIEREA ÎN DANSUL ENERGETIC

<b>1. Încălzirea în dansul energetic.....</b>	<b>93</b>
1.1. Strategia încălzirii corpului fizic.....	93
1.2. Încălzirea intuitivă .....	94
A. Strategia încălzirii intuitive.....	94
B. Procedura de încălzire a mâinilor.....	96
C. Procedura de încălzire a pielii.....	97
D. Încălzirea a coloanei vertebrale.....	98
1.3. Încălzirea energizantă (Încălzirea rapidă).....	99
<b>2. Tipurile de dans energetic.....</b>	<b>101</b>
2.1. Polaritatea dansului energetic.....	101
A. Dansul energetic de tip yang.....	101
B. Dansul energetic de tip yin.....	102
2.2. Cele 12 tipuri de dans energetic.....	103
<b>3. Dansul energetic liber.....</b>	<b>104</b>
3.1. Caracteristicile dansului energetic liber.....	104
3.2. Procedura de aplicare a dansului energetic liber.....	106
<b>4. Dansul cuantic.....</b>	<b>108</b>

4.1. Înnobilarea planurilor subtile prin dansul cuantic .....	108
4.2. Procedura de execuție a dansului cuantic.....	110
<b>5. Dansul din poziția culcat.....</b>	<b>112</b>
5.1. Argumentele dansului energetic din poziția culcat.....	112
5.2. Procedura de execuție a dansului din poziția culcat.....	114

## Capitolul V

### APROFUNDAREA DANSULUI ENERGETIC..... 117

#### Preambul .....

#### 1. DANSUL DE ÎMPĂMÂNTARE..... 118

1.1. Importanța energiei pământului în viața omului .....

1.2. Procedura dansului de împământare.....

#### 2. DANSUL RELATIILOR .....

2.1. Motivația dansului energetic în relațiile cu oamenii.....

2.2. Aplicarea gesturilor în dansul energetic.....

2.3. Dansul relațiilor – procedură.....

#### 3. DANSUL PENDULAR..... 131

3.1 Antrenarea pompelor de energie pentru a stimula misiunea vieții... 131

3.2 Procedura de aplicare a dansului energetic pendular..... 133

3.3 Dilatarea timpului prin dansul pendular .....

#### 4. DANSUL GLOBULUI DE LUMINĂ..... 136

4.1. Puterea energetică a brațelor..... 136

4.2 Procedura dansului globului de lumină..... 139

#### 5. DANSUL ANGELIC..... 140

5.1. Puterea îngerilor..... 140

5.2. Procedura de aplicare a dansului angelic..... 141

#### 6. DANSUL INTENȚIILOR..... 143

6.1 Darul intuiției .....

6.2 Argumentele intenției .....

6.3 Dansul intențiilor – procedură .....

#### 7. DANSUL COPACULUI..... 148

7.1. Puterea plantelor..... 148

7.2. Procedura de aplicare a dansului copacului..... 150

7.3. Stimularea bucuriei de a trăi prin dansul copacului..... 151

## Capitolul VI

### DANSUL INTEGRATIV..... 153

#### Preambul .....

#### 1. DANSUL MEDITATIV..... 154

1.1. Prioritățile dansului meditativ..... 154

1.2. Tipurile de dans meditativ..... 155

1.3. Procedura dansului meditativ.....	158
1.4. Dansul de vindecare locală.....	159
<b>2. DANSUL CEREBRAL.....</b>	<b>161</b>
2.1 Cum am ajuns sa aplic dansul trunchiului cerebral?.....	161
2.2. Cum am reușit să dansez pe cap?.....	163
2.3. Metode de lucru în dansul cerebral.....	164
2.4. Procedura de aplicare a dansului cerebral.....	166
2.5. Caracteristici specifice dansului cerebral.....	166
<b>3. Dobândirea înaltei performanțe prin dansul energetic .....</b>	<b>168</b>
3.1. Necesitatea abordării armonioase a dansului energetic.....	168
3.2 Etapele de evoluție a dansului energetic.....	169
<b>4. MODELAREA VIETII PRIN DANSUL ENERGETIC.....</b>	<b>173</b>
4.1. Optimizarea practicii dansului energetic.....	173
4.2. Optimizarea programului de dans energetic.....	175
<b>5. DANSUL INTEGRATIV.....</b>	<b>177</b>
5.1. Înfrumusețarea vieții prin dansul integrativ.....	177
5.2. Procedura de aplicare a dansului integrativ .....	178
5.3 Procedura asimilării dansului energetic.....	179
5.4. Epilog la dansul integrativ.....	180

## Capitolul VII

<b>SUNETUL MUZICII ÎN DANSUL ENERGETIC.....</b>	<b>181</b>
<b>1. Strategia de asimilare a muzicii de bună calitate.....</b>	<b>181</b>
<b>2. Încântarea materiei prin muzică.....</b>	<b>185</b>
<b>3. Cuantificarea muzicii.....</b>	<b>187</b>
<b>4. Efectele muzicii de înaltă vibrație.....</b>	<b>190</b>
<b>5. „Călătoria” spre audiția de înaltă calitate.....</b>	<b>191</b>
5.1. Beneficiile muzicii.....	191
5.2. Nivelurile de conștiință ale muzicii.....	192
5.3. Elevarea spirituală prin muzică .....	195
5.4. Optimizarea muzicii.....	196



## Capitolul I.

# BAZELE TEORETICE ALE DANSULUI ENERGETIC

*„A învăța să mergi te eliberează.  
A învăța să dansezi însă, îți dă cea mai mare libertate.”  
- Rabindranath Tagore -*

## 1. Cum am descoperit dansul energetic?

De când mă știu am manifestat o frumoasă predilecție pentru dans.

Nu este întâmplătoare această alegere. Dansul este manifestarea bucuriei de a trăi; dansul este o emanație a plenitudinii sufletești.

Dorința de a dansa vine din necesitatea de a expanda potențialul creator de la nivelul sufletului.

Pe parcursul vieții toți trecem prin perioade în care suntem fascinați de dans. Eu am trăit un astfel de sentiment în anii adolescenței, când activam în formația de dansuri populare a liceului.

Pe atunci nu știam cât de inspirată a fost alegerea de a practica dansurile populare. Mi-am dat seama de acest aspect pe la vârsta de 45 de ani când bucuria de a trăi prin dans a avut o contribuție esențială în vindecarea unei grele suferințe.

În cele ce urmează voi face o relatare în acest sens.

**Relatare: Cum m-am salvat de la o intervenție chirurgicală grea?**

Sunt obișnuit să trăiesc o viață pe deplin solicitantă în toate formele ei de manifestare. Această atitudine mă angrenează în activități care presupun asumarea unor mari responsabilități.

Deși, în mod obișnuit, sunt în plină formă, mai apar și situații în care efectele suprasolicităților se somatizează pe corp.

De obicei, atunci când trăiesc stări de suferință, mă retrag în universul intim și îmi aplic proceduri energetice de urgență.

Ca urmare a acestui demers, în scurt timp îmi revin la o formă fizică suficient de bună.

Cu aproximativ 12 ani în urmă, într-o perioadă marcată de mari provocări, a început să mă doară umărul stâng.

Ca de obicei, mi-am aplicat mai multe terapii de vindecare, dar spre deosebire de alte dăți, când terapiile respective funcționau, suferința nu mai ceda niciunei forme de antrenament.

Deși eram conștiincios și dăruit în aplicarea procedurilor terapeutice, pe măsură ce timpul trecea, durerea se accentua.

De asemenea, trăiam momente în care durerea se extindea și la nivelul umărului drept.

Pentru că mă știam a fi rezistent la suferințe de acest tip, arareori mi se întâmpla să apelez la tratamentele medicale.

De data aceasta, fiind presat de durere, am decis să merg pe la mai mulți specialiști cu intenția de a-mi trata durerea de la umeri.

Studiindu-mi-se radiografiile, mi s-a spus că este cazul să mă supun unei intervenții chirurgicale cu scopul de a-mi elimina depunerile de calciu de la nivelul coloanei cervicale.

Nu eram adeptul unei intervenții chirurgicale, deoarece aveam credința că îmi va trece și această suferință, așa cum îmi trecuseră toate celelalte pe care le avusesem până atunci și timp de câteva luni am refuzat să accept ideea unei operații.

De la un moment dat, fiind copleșit de durerile atroce de la umeri, m-am decis să mă supun intervenției chirurgicale la coloana cervicală.

În zilele premergătoare internării, din discuțiile purtate cu medicul chirurg, am înțeles că în cadrul operației era necesar să se intervină prin partea din față a gâtului, iar ca urmare a acestei acțiuni îmi va rămâne un semn vizibil pentru toată viața.

De asemenea, am mai înțeles că perioada de recuperare după operație este de circa 6 luni pentru că intervenția în acea zonă a corpului este profund intruzivă.

La auzul acestor vorbe, ca și cum m-aș fi trezit după un somn adânc, dintr-o dată m-am implicat cu mai multă dăruire în programe de vindecare.

Spre marea mea deznădejde, nici un tip de terapie nu a dat rezultatele mult dorite. Ca urmare, zilele se scurgeau una după alta, fără să se întâmple nimic bun în sensul vindecării.

Pe acest fond, durerile mă afectau din ce în ce mai mult ca și cum aș fi dus o grea povară.

Într-o dimineață, aflându-mă într-una dintre obișnuitele crize de suferință, nu puteam să stau nici pe scaunul de la birou.

Din această cauză, deși nu era decât ora 9, am decis să merg acasă.

Când am intrat în casă, am constatat că se schimbaseră doar decorul, dar durerile trupești și sufletești rămăseseră aceleași pe care le aveam și la serviciu.

Trăindu-mi starea de suferință în camera de lucru, m-am întins pe covorul de antrenament pe spate, cu fața la tavan, în ideea de a suporta mai ușor durerile de umeri.

Fiind marcat de tristețea din suflet, am decis să ascult muzică populară veselă, în contrast cu durerea care mă afecta.

De la un moment dat, din întâmplare, a început să se deruleze o melodie pe care o dansam cu frenezie când activam în formația de dansuri populare a liceului.

Din instinct nostalgic și fiind mânat de imboldul de a dansa, așa cum dansam în perioada liceului, am simțit să mă ridic.

Nu am făcut decât un gest de ridicare a trupului și imediat m-am resemnat, fiind descurajat de durerea de la umăr.

Stând întins pe covor, mi-am reamintit de o vorbă de har spusă de marele *Albert Einstein*:

***„Atunci când facem lucrurile în același fel, avem același rezultat.”***

Cuvintele lui Einstein au reverberat ca un ecou în ființa mea.

Fără să mai stau pe gânduri, am decis că este cazul să mă descățușez de obiceiurile pe care le avusesem până atunci și să fac lucrurile într-un mod cu totul diferit.

De exemplu, dacă până atunci principala mea preocupare era să nu fac mișcări care să-mi provoace dureri la umeri, de data aceasta am decis să mă mișc din ce în ce mai mult, chiar dacă acțiunile mele presupuneau asumarea unor dureri.

Imediat după ce am făcut acest raționament, nu am mai luat în seamă durerile și, cu un efort de voință uriaș, m-am ridicat rapid de pe covor.

În momentul următor am început să reproduc mișcările de dans popular pe care le practicasem cu dezinvoltură și bucurie cu peste 25 de ani în urmă.

Deși mă dureau ambii umeri și nu puteam să ridic mâinile nici în plan oblic, am continuat să dansez până la epuizare, practicând mișcări ample și rapide la nivelul picioarelor - zonele sănătoase din corp.

De la un moment dat, fiind transpirat și obosit, m-am oprit să îmi trag răsuflarea. Studiindu-mi senzațiile din corp, am realizat, că mi se diminuaseră foarte mult durerile de la umeri.

Atunci am trăit **momentul de revelație** în căutările mele de peste 6 luni, timp în care am încercat să obțin vindecarea prin nenumărate forme terapeutice.

În acel moment am înțeles că vindecarea durerii de umeri depindea doar de mine și numai eu puteam să o rezolv, prin intermediul dansului.

În ziua respectivă am dansat în mai multe reprize a câte 20-30 de minute.

Spre seară, studiindu-mi evoluția, am sesizat că fiecare repriză de dans însemna o nouă treaptă de vindecare.

În dimineața zilei următoare m-am trezit din nou cu dureri la nivelul umerilor, dar nu mai erau atât de intense ca în zilele precedente.

Cunoscând deja lecția vindecării învățată în ziua precedentă, fiind și odihnit, imediat ce m-am ridicat din pat am început să dansez cu mare bucurie în suflet.

În zilele care au urmat am dansat foarte mult, fiind motivat de dorința de a mă vindeca în cel mai scurt timp.

Cu această ocazie mi-am observat reacțiile corpului și am constatat că, atunci când dansam după un program intensiv, procesele de vindecare se amplificau.

În aceste condiții durerile reveneau din ce în ce mai rar.

Spre dezamăgirea mea, atunci când renunțam la dans, durerile reapăreau și îmi afectau toate sferele vieții.

Realizând acest fenomen, am decis să dansez cât mai mult, întrucât eram motivat de dorința de a scăpa pentru totdeauna de durerile care mă afectaseră atât de mult.

Trăind în acest cadru energetic, vrând-nevrând, timp de aproximativ două săptămâni am practicat zilnic una-două reprize de dans de câte 20-30 minute fiecare.

Dacă în primele zile de terapie mă mișcam în ritmul dansurilor populare învățate din timpul liceului, pe măsură ce îmi exploram trupul, abordam și alte tipuri de mișcări.

Cu această ocazie am realizat că pot obține efecte benefice, mult mai mari, atunci când duceam palmele în mișcare lentă, de jur împrejurul corpului.

Fenomenul de energizare a corpului a fost și mai bine pus în evidență atunci când dansam pe muzică clasică de bună calitate.

Simțindu-mă mult mai bine pe ritmurile muzicii lente și cursive, am devenit mai selectiv cu alegerea fondului sonor din timpul dansului.

Am început să dansez din ce în ce mai bine, pe un fond muzical adaptat nevoilor mele.

Trăind în armonie cu muzica, am simțit că sufletul intră în rezonanță cu sunetul, iar pe acest fond trupul nu se mai mișca la comanda minții, așa cum se întâmpla atunci când practicam dansul popular, ci după legi noi, pe care nu le mai percepușem până atunci.

De exemplu, când eram complet conectat la muzică, fără să intervin, corpul se mișca într-un ritm mult mai lent, ca și cum aș fi înnotat fără nicio greutate într-o baie de fluide ideale.

Atunci am realizat pentru prima dată că, în astfel de momente, comanda trupului nu se mai decidea de la nivelul minții, ci de la nivelul spiritului și al sufletului.

Fiind în conexiune cu muzica și cu întregul univers, percepeam energii foarte intense; mult mai intense decât atunci când acționam doar prin intermediul minții.

Pe măsură ce aprofundam dansul, am înțeles că, atunci când mă mișcam în acompaniament de muzică lentă de înaltă calitate, atât sufletul, cât și spiritul se armonizau mult mai ușor cu energiile benefice ale universului.

De asemenea, am mai constatat că, pe acest fond muzical, reușeam să mă eliberez mult mai ușor de dureri, iar trăirile sufletești erau din ce în ce mai intense și mai frumoase.

În această nouă ipostază, mintea nu mai avea rol determinant, ci se comporta ca un martor detașat al manifestărilor sufletești.

Spre marea mea bucurie, pe măsură ce dansam, mă simțeam din ce în ce mai bine în toate aspectele vieții.

Trăind semnele vindecării, am început să mă simt din ce în ce mai relaxat, mai fluid și mai puternic.

*Am înțeles, atunci, că nu mintea, ci sufletul ne dă vitalitatea și bucuria de a fi.*

Am fost profund impresionat de anvergura trăirilor din timpul dansului și am decis să-i dau o denumire simbolică acestui tip de terapie.

După îndelungi căutări, ținând cont de energiile foarte mari care se vehiculează în cursul programului de antrenament, am decis să-l numesc „**DANSUL ENERGETIC**”.

Fiind cucerit de o frumoasă efervescentă emoțională prin intermediul dansului, am început să mă simt din ce în ce mai bine în toată ființa.

Am tras concluzia că *dansul energetic ne susține în toate aspectele vieții.*

Beneficiind din plin de facilitățile dansului energetic, fără nicio rețineră, am abandonat toate celelalte forme de terapie și tratament pe care le practicasem până atunci, chiar dacă prin decizia mea a fost necesar să înfrunt opoziția familiei și a terapeuților.

După aproximativ 2 luni de practică asiduă a dansului energetic mi-am vindecat durerile de la nivelul umerilor.

Nemaiavând dureri, am fost distras de necesitățile cotidiene și, o perioadă de timp, nu am mai practicat dansul energetic.

La doar câteva zile de când am întrerupt practica dansului energetic, au reapărut durerile de umăr.

Revenirea intempestivă a durerilor m-a făcut să reiau practica dansului energetic. De data aceasta vindecarea s-a produs în doar câteva zile.

De atunci m-am obișnuit să aplic dansul energetic, în special atunci când simt nevoia să vindec o anumită suferință sau atunci când intenționez să îmi ridic vibrația energetică.

Pe măsură ce am aprofundat dansul energetic, am sesizat că această formă de terapie poate fi aplicată atât pentru situațiile de urgență, cât și pentru menținerea unei stări bune de sănătate și vitalitate pe termen lung.

Aceasta este povestea de început în practica dansului energetic.

De-a lungul anilor am modelat terapia dansului cu scopul de a genera stări sufletești din ce în ce mai frumoase și mai împlinitoare.

Deși a fost o activitate lungă și laborioasă, sunt foarte mulțumit că am ajuns să creez un număr de 12 tipuri de dans energetic.

Fiecare procedură de dans energetic acționează în mod specific pe diferite structuri din ființa noastră și toate se completează reciproc.

Toate aceste tipuri de dans duc la îmbunătățirea stării de sănătate și la creșterea potențialului nostru uman.

Pentru a fi motivați să adoptați acest model de viață, vă recomand să asimilați cu implicare sufletească bazele teoretice ale dansului energetic pentru a pune în valoare cât mai bine calitățile acestei terapii.

Aplicând cu pricepere și dăruire terapia dansului energetic vă dați șansa ca, în doar câteva ședințe de antrenament, să vă transformați viața într-o oază de bucurie.

În momentul în care v-ați convins de utilitatea acestei terapii sunt mari șanse s-o adoptați pentru totdeauna.

## **2. Planurile în care acționează dansul energetic**

În secțiunea precedentă am prezentat stările prin care am trecut în vindecarea unei suferințe care, la un moment dat, își pusese amprenta asupra întregii mele vieți.

Deși drumul a fost greu, consider că acesta a fost imboldul unei frumoase călătorii în explorarea ființei mele prin intermediul dansului.

Am ajuns la concluzia că dansul energetic poate acționa cu mare eficiență, în mod concomitent, în toate planurile vieții.

În cele ce urmează vom face o analiză succintă a efectelor pe care le produce dansul energetic în fiecare dintre cele trei planuri: spirit, trup și suflet.

## 2.1. Acțiunea dansului energetic la nivelul spiritului

Spiritul uman se modelează în continuu, din primele zile de la naștere și până la capătul vieții. Ritmul de evoluție al fiecăruia este dat de mediul în care trăim și de felul în care ne raportăm la valorile vieții.

Dansul energetic este o formă profundă de manifestare a spiritului uman, întrucât prin această terapie ne putem conecta la informațiile autentice din univers.

**Atunci când practicăm dansul energetic, în interiorul nostru are loc un proces de expandare a structurilor de conștiință.**

Expansiunea structurilor de conștiință ne dă posibilitatea să punem în valoare cele mai benefice căi.

Trăind în acest cadru energetic și spiritual ne putem îndeplini cu mai multă ușurință misiunea pentru care am venit pe acest pământ.

Deși dansul energetic pare a fi doar o simplă mișcare fizică, în realitate, în timpul antrenamentelor se produc transformări în toată ființa.

Prin expandarea câmpului energetic uman sferile de conștiință se dilată din ce în ce mai mult, conectându-ne cu structurile energo-informaționale din univers.

Acesta este motivul pentru care, în timpul dansului energetic, deși avem ochii acoperiți, în plan subtil putem percepe imagini inedite.

Imaginile pot fi forme de manifestare a intuiției, clarviziunii și a altor capacități considerate a fi paranormale.

Fiind atenți la aceste imagini ne putem construi argumente solide pentru alegerile pe care urmează să le luăm, întrucât prin intermediul dansului energetic putem genera programe de mare eficiență atât pentru noi înșine, cât și pentru semenii.

Este posibil ca unele fenomene să pară a fi greu de înțeles pentru cei care nu practică dansul energetic.

În schimb, după doar câteva ședințe, practicantii pasionați ai dansului energetic se obișnuiesc să fie atenți la imaginile primite în timpul antrenamentelor și apoi le valorifică în spirit creator.

## 2.2. Acțiunea dansului energetic la nivelul sufletului

Sufletul reprezintă cea mai cuprinzătoare formă de manifestare a eului nostru uman.

Atunci când trăim în mod preponderent la nivelul sufletului, ne simțim ca și cum am fi ajuns acasă.

După cum știm, lăcașul sufletului se află în piept, la confluența energiilor care vin din cele două brațe. În timpul dansului, atunci când lăsăm mâinile să lucreze liber pe lângă corp, conectăm energia sufletului la energiile benefice din univers.

**Conexiunea sufletului cu universul stimulează atât vindecarea rănilor, cât și expansionarea programelor de viață.**

De asemenea, mișcarea brațelor și a celorlalte extremități ale corpului stimulează vindecarea și fortificarea tuturor celor 7 centri subtili de forță (cele 7 chakre), adăugând noi linii de potențial în călătoria noastră prin întregul univers.

**Dansul energetic întărește sufletul și ne amplifică avergura de manifestare în toate orizonturile.**

Toate aceste stări duc la creșterea vibrației energetice, ajutându-ne la îndeplinirea obiectivelor pentru care lucrăm.

Realizând imensele avantaje pe care le generează dansul energetic, îl practic ori de câte ori simt că am nevoie de sprijin în realizarea anumitor obiective.

De exemplu, atunci când nu reușesc să obțin succesul într-un anumit demers, mă opresc din activitate și practic o ședință de dans energetic.

De cele mai multe ori, în timpul terapiei dansului, pe fondul concentrării la problematica la care lucrez, structurile empatice ale inimii determină o armonizare a câmpurilor cuantice, favorizându-mi un parcurs mai bun în realizarea obiectivelor.

Fiind convins de imensul potențial pe care îl generează dansul energetic, acționez cu mai multă siguranță și încredere de sine în programele vieții.

### 2.3. Acțiunea dansului energetic la nivelul corpului fizic

Deși în mod obișnuit ne raportăm numai la corpul fizic, în realitate avem o anvergură care depășește cu mult imaginația.

Corpul fizic reprezintă doar componenta materială a eului nostru uman.

Chiar dacă reprezintă doar o structură materială, corpul înregistrează și informațiile din planurile noastre subtile.

Planurile subtile se pot întinde de la dimensiuni nanometrice până la dimensiuni cosmice. Acesta este motivul pentru care, în multe cazuri, putem percepe stările semenilor noștri, chiar dacă se află la mii de kilometri depărtare.

Dansul energetic ne dă puterea de a interveni în mod benefic atât în planurile subtile, cât și în cele materiale (în corpul fizic).

Puterea de a modela valorile corpului fizic prin intermediul dansului este dată de:

- **dinamizarea trupului;**
- **emanațiile generate de suflet și spirit.**

Aceste manifestări fluidizează aluviunile energetice din noi și, ulterior, le conduc pe canalele de evacuare prin intermediul proceselor de purificare și energizare.

**Fenomenele de purificare prin dansul energetic pot crea în corp programe de vindecare și vitalizare.** Astfel, într-un timp relativ scurt, vă dați șansa să generați noi structuri de conștiință mai înalte și mai împlinitoare.

De regulă, avem tendința de a ne manifesta în mod preponderent la nivelul planurilor materiale, neluând în calcul potențialul sufletului.

Primul citat din carte îi aparține marelui muzicolog și specialist în istoria artei, *Curt Sachs*, care a afirmat: „**Dansul elimină granița dintre trup și suflet**”.

Prin experiența acestei practici am ajuns la concluzia că, în timpul dansului energetic, trupul poate constitui o entitate comună cu sufletul.

Pe acest fond, spiritul se unește cu noua entitate suflet-trup iar cele trei entități umane (suflet, spirit și trup) formează un tot unitar ce poate expansiona cu mare eficiență în univers.

Atunci când ne antrenăm în dansul energetic, corpul fizic devine mai elastic și mai maleabil în a explora cele mai bune forme de viață.

Dansând cu dăruire și implicare sufletească, în numai câteva săptămâni am reușit să practic „**DANSUL PE CAP**”- o tehnică de mare performanță pentru un om ajuns la vârsta de 57 de ani.

Toate aceste argumente vin în sprijinul îndemnului de a practica zilnic dansul energetic pentru a deveni mai tineri și mai frumoși.

### 3. Secretul succesului prin dansul energetic

Așa cum am afirmat, dansul energetic se manifestă, în mod simultan, în toate cele trei planuri (trup, spirit și suflet), având următoarele efecte:

- **expansiunea sufletului în univers.**
- **diminuarea și vindecarea stărilor de suferință.**
- **elevarea stărilor de conștiință.**

În cele ce urmează vom descrie impactul dansului energetic în cadrul celor trei fenomene.

#### 3.1 Expansiunea sufletului în univers

##### **Relatare. Întrebarea revelatoare.**

De când am descoperit dansul energetic îl împărtășesc tuturor acelorora care sunt pregătiți să-l primească.

Spre marea mea surpriză, mulți dintre practicanți, fiind impresionati de efectele imediate ale procedurilor, mi se adresează cu întrebarea: „*care este secretul transformărilor, atât de profunde, din timpul dansului energetic?*”

Am fost mișcat de numărul mare de persoane care îmi adresau această întrebare.

Ca urmare a acestui fenomen, am studiat cu multă atenție efectele dansului energetic având scopul de a le da un răspuns edificator.

Am ajuns la concluzia că **acoperirea ochilor aduce un aport esențial în bagajul energetic și informațional generat în timpul practicii dansului energetic.**

Iată care sunt fenomenele generate de acoperirea ochilor în timpul dansului energetic!

Principalele surse de informații cu impact la nivel mental sunt date de cele 5 simțuri: văzul, auzul, gustul, mirosul și simțul tactil.

Dacă volumul de informații primite prin intermediul simțurilor este foarte mare, riscăm ca planul mental să ne acapareze atenția.

În această situație, *sufletul - esența vieții noastre* – manifestă tendința să rămână în stare de pasivitate și regres.

Dacă trăim în mod preponderent în planurile mentale, riscăm să ratăm șansa de a prioritiza nevoile sufletești.

Cercetările au confirmat faptul că simțul văzului asigură un procent de peste 80 % din totalul informațiilor vehiculate la nivelul creierului cognitiv.

Activitatea vizuală face ca ochii să țină creierul cognitiv conectat în mod preponderent la mediul înconjurător.

Atât timp cât întreaga atenție este îndreptată spre exterior prin intermediul ochilor, sufletul rămâne în planul secundar având tendința de a-și diminua activitatea, cu efect în diminuarea puterilor noastre umane.

### **Sufletul este principala forță motrice din ființa noastră.**

Ținând cont de acest aspect, din dorința de a da prioritate activității sufletului, am ales ca, în timpul dansului energetic, să obțurăm sursa de informație care vine prin aparatul vizual, acoperind ochii cu o eșarfă sau cu ochelari de somn.

Pentru a înțelege mai bine modelul energetic promovat prin acoperirea ochilor în timpul dansului energetic, în figura de pe pagina următoare vă prezint fluxurile energetice în două ipostaze diferite: în situația normală și în situația în care aplicăm ochelari de somn.

Comparând cele două desene tragem următoarele concluzii:

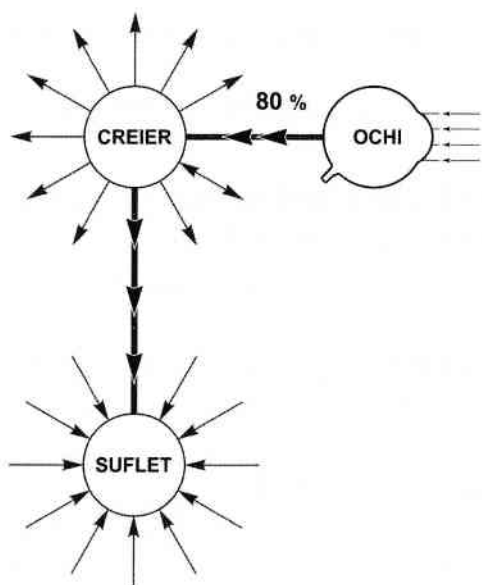
a. În partea stângă, avem un desen în care ochii nu sunt acoperiți.

În această situație sistemul vizual furnizează 80% din cantitatea de informație asimilată la nivelul creierului mental.

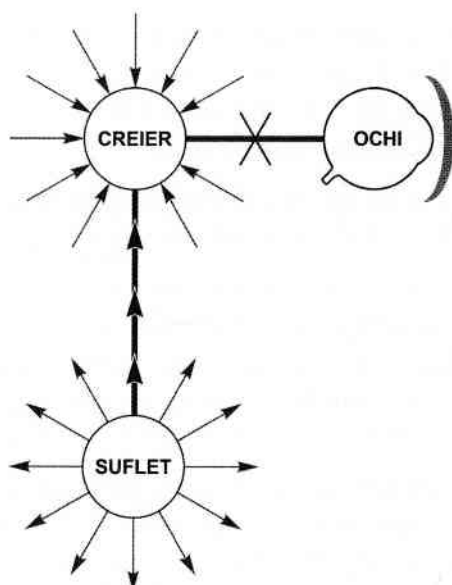
Pe acest fond, creierul este acaparat de informațiile venite din planurile exterioare, iar sufletul manifestă tendința de a se contracta, devenind pasiv în raport cu energiile universului.

Fig. 1. *Influența ochelarilor de somn în relația dintre suflet și creier.*

a. Fara ochelari de somn



b. Cu ochelari de somn



b. În desenul din partea dreaptă, ca urmare a faptului că am aplicat ochelarii de somn, creierul mental intră în stare de latență.

În acest timp, sufletul devine activ, amplificându-și potențialul în întregul univers și cuprinzând o bună parte din câmpul de conștiință al creierului.

Trăind starea de elevare spirituală și energetică atât în corpul fizic, cât și în planurile subtile, în timp ce ochii sunt acoperiți, sufletul se manifestă liber, în întreaga sa frumusețe.

Fiind liber, sufletul face ca în timpul dansului energetic să trăim stări de mare har pentru viața și activitatea noastră.

### 3.2. Diminuarea și vindecarea stărilor de suferință

Experiența și viața ne arată că nu există terapie care să răspundă în mod concomitent la toate nevoile.

Se întâmplă acest fenomen întrucât, în aceeași clipă, prin noi se vehiculează milioane de energii. Energiile dizarmonioase ne afectează, iar cele armonioase ne vindecă și ne înalță pe treptele vieții.

Energiile negative, efemere și de mică amplitudine nu amprentează ființa, întrucât sistemul imunitar le anulează efectul.