

CUPRINS:

CUVÂNT ÎNAINTE	13
PREFAȚĂ	15
INTRODUCERE	19
Capitolul 1. TRANSFORMAREA ESENȚEI: DESCHIDEREA UȘII	23
Privire de ansamblu	24
Transformarea esenței: Principii generale	29
Capitolul 2: CORPUL PRIVIT CA O MATRICE	35
Biologia matricei corpului	36
O perspectivă biologică asupra blocajelor energetice	37
Corpul privit ca un flux: o perspectivă energetică	39
Fii un exemplu: relaxarea și fluxul tău interior stimulează corpul clientului să își recreeze starea de sănătate	40
Meditația	42
Înainte de a începe	43
Capitolul 3: RESPIRAȚIA ESENȚEI	49
Cum poate fi găsit Punctul Esenței	52
Alte modalități de a experimenta expirația	54
Unde greșesc cei mai mulți oameni	56
Capitolul 4: MIȘCARE ȘI EXERCIȚII FIZICE	63
Conștientizarea în timpul mișcării	64
Înainte de a începe	65
Inspirația și expirația	68
Cele cinci diafragme	72

Scanarea solului	87
Capitolul 5: ELONGAȚIILE	91
O perspectivă biologică și filozofică asupra elongațiilor	92
Exercițiul înrădăcinării	98
Elongația prin îndoirea genunchilor	109
Exercițiul ancorării sacrumului	117
Mersul conștient	123
Curgerea înainte	129
Elongația cu ajutorul unei mingi de tenis	137
Elongația cu ajutorul prosopului	141
Spirala ascendentă și descendentă	149
Micro-mișcările	157
Aplicarea exercițiilor	163
Capitolul 6: PERCEPȚIA ȘI VINDECAREA	167
Perceperea pământului	168
Exercițiul perceperii râului	173
Perceperea energiei	178
Capitolul 7: TEHNICI DE VINDECARE	183
Introducere	184
Tehnica de eliberare a aburului	189
Absorbirea în pântec	194
Tehnica tractării	204
Tehnica extinderii prezenței, a înghiontirii cu un băț sau a urmăririi	220
Vindecarea prin dilatarea spațiului sau prin deblocarea unei încheieturi	230
Învăță-ți clientul cum să curgă înainte	233
Autovindecarea și verificarea propriei stări de sănătate	241

Tehnica rostogolirii buşteanului	249
Vindecarea la distanță	257
Lucrul cu animalele	259
Un ghid pentru utilizarea tehnicilor de vindecare	261
Exemple de folosire corectă a tehnicilor yin sau yang	264
Capitolul 8: QIGONG	273
Scurtă istorie a qigong-ului	276
Capitolul 9: ÎNCĂRCAREA ENERGETICĂ A APEI ȘI A ALIMENTELOR	291
Capitolul 10: CAZURI REALE DE VINDECARE	297
Cazuri reale de vindecare	298
Cazuri reale de vindecare a animalelor	306
Capitolul 11: PRINCIPALELE LINII DIRECTOARE ALE FOLOSIRII TEHNICILOR DE TRANSFORMARE A ESENȚEI	313
Capitolul 12: ÎNTREBĂRI PUSE FRECVENT	323
Glosar	337
Despre autori	344

Cuvânt Înainte

În cei 30 de ani de când am început să aplic Atingerea Cuantică, acest proces nu a încetat să mă uimească prin puterea lui, dar și prin ușurința și eficacitatea sa.

Conceptual vorbind, tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice fac legătura între procesul de respirație și diferite tehnici de conștientizare corporală care îi permit practicantului să își ridice frecvența de vibrație a câmpului său energetic. În continuare, clientul își ridică la rândul lui propria frecvență de vibrație, aliniind-o cu cea a practicantului, printr-un proces de rezonanță. Inteligența corporală se folosește apoi de acest aport suplimentar de energie, dându-i cea mai bună destinație și accelerând astfel procesul de vindecare. Rezultatele obținute i-au inspirat pe numeroși medici, chiropracticieni și alți terapeuți, dar și pe foarte mulți oameni care nu au nimic de-a face cu domeniul vindecării, să practice aceste tehnici în peste 45 de țări din întreaga lume.

Transformarea Esenței operează altfel. În loc să își ridice propria frecvență de vibrație, astfel încât energia clientului să o urmeze, practicantul învață cum să își golească în totalitate mintea, cum să se focalizeze și cum să devină atât de liniștit încât clientul său să intre în rezonanță cu starea sa de pace profundă. Deși nu am învățat la fel de ușor aceste tehnici prin comparație cu cele de Atingere Cuantică, rezultatele pe care le-am obținut au fost adeseori uimitoare, iar uneori chiar miraculoase.

Pot afirma fără nicio exagerare că activitatea de Transformare a Esenței îi transformă profund deopotrivă pe practicant și pe clientul său. Partea cea mai frumoasă este că atunci când te transformi pe tine însuși, întreaga lume pare să se transforme odată cu tine. Această descoperire este spectaculoasă, fiind demnă de cei mai mari înțelepți ai acestei lumi. Dacă este dusă până la consecințele sale ultime, ea ne determină să ne deschidem încă și mai mult, mergând până la revelarea Sinelui nostru suprem.

Lui Alain îi place să spună că: „Acolo nu există niciun ,acolo””. Semnificația acestei scurte fraze este atât de profundă încât ea poate fi comparată cu o nestemată care ne poate conduce către descoperiri și revelații ce depășesc cu mult limitele identității noastre actuale. Savurează această carte, întrucât ea reprezintă cu adevărat un dar pentru umanitate”.

Richard Gordon

Autor și fondator al Atingerii Cuantice

Prefață

De ce am optat pentru lărgirea călătoriei noastre?

Există trei întrebări care mi-au fost puse în mod repetat la cursurile de Supraîncărcare prin Atingerea Cuantică:

1. Ce trebuie să fac pentru a putea lucra asupra mea la fel de ușor cum lucrez pentru alte persoane?
2. Ce pot face pentru a „vedea” sau pentru a simți ce se întâmplă în corpul altcuiva?
3. De ce revin uneori durerile și problemele fizice după o ședință de vindecare?

Încercând să răspundem la astfel de întrebări, eu și cu Jody am început să explorăm și alte posibilități. De-a lungul acestor căutări, am avut posibilitatea să lucrăm cu o femeie pe nume Risa Kaparo, care predă o metodă de lucru cu corpul prin intermediul yogăi și al respirației. Metodele ei ni s-au părut extrem de interesante mie și soției mele. Risa a învățat la școala Vandei Scaravelli (o yoghină italiancă, autoare a cărții *Trezirea coloanei vertebrale*), care aplică o anumită metodă specifică de respirație. Risa a îmbogățit această metodă, adăugându-i propria ei tușă personală. Ea a asociat această metodă de respirație cu alte exerciții pentru vindecare și pentru îmbunătățirea mișcărilor în general. Tehnicile descoperite de Risa ni s-au părut neprețuite mie și lui Jody, ajutându-ne să răspundem la cele trei întrebări de mai sus. De aceea, la ora actuală le utilizăm amândoi, continuând să elaborăm noi variante ale lor.

La fel ca în cazul Atingerii Cuantice (metodă descrisă în cărțile *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca* și *Supraîncărcarea prin Atingere Cuantică*), Transformarea Esenței reprezintă un proces de rezonanță. În cazul Atingerii Cuantice, clientul se pune la unison cu activitatea respirației, respectiv cu frecvența superioară a energiei practicantului. Către sfârșitul carierei sale, Bob Rasmussen (maestrul de la care a învățat tehnica de Atingere Cuantică Richard Gordon) și-a schimbat complet abordarea tehnicilor respiratorii pe care le aplica în timpul Atingerii Cuantice. El a început să își încetinească foarte mult ciclul respiratoriu; din păcate, Bob a preferat să nu dezvăluie altor persoane ultimele sale descoperiri. După părerea noastră, el a descoperit o abordare similară celei care va fi descrisă în această carte.

În ce constă diferența?

Una din primele întrebări pe care și le pun oamenii atunci când aud de această metodă este: „În ce constă diferența față de Atingerea Cuantică, cu care suntem familiarizați?” Tehnicile descrise în cărțile *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca* și *Supraîncărcarea prin Atingere Cuantică* sunt concepute pentru a-ți ridica propria vibrație, astfel încât vibrația persoanei cu care lucrezi să se pună la unison cu a ta. Procesul este realizat prin practicarea circuitului energetic și a tehnicilor de respirație, precum și prin transmiterea energiei către corpul clientului. Noi considerăm această abordare a lucrului cu energia „activă” și „yang”, întrucât contribuim astfel în mod conștient și deliberat la ridicarea frecvenței de vibrație a energiei clientului. În cazul lucrului cu Esența, vei face cunoștință cu aspectul „yin” al transmisiei energetice. Și în acest caz are loc un proces de rezonanță, dar cu liniștea interioară, nu cu activitatea energetică propriu-zisă. În cadrul acestei cărți, te vom învăța să îți liniștești într-o măsură atât de mare sistemul încât clientul tău să se pună la unison cu această stare de liniște, transformându-se datorită ei. De aceea, noi considerăm că lucrul cu Esența este un aspect energetic yin prin comparație cu tehnicile prezentate în cadrul seminariilor de Atingere Cuantică și de Supraîncărcare. Diferența între cele două seturi de tehnici ține de natura yin și yang a energiei. Din acest punct de vedere, un obiect, un gând sau o filozofie pot fi mai yin sau mai yang decât altele, atunci când sunt comparate între ele. În cazul de față, avem de-a face cu o abordare mai liniștită, nu cu una activă.

Spațiul mental pe care îl folosește lucrul cu Esența și conștiința corporală la care conduce el au devenit parte integrantă din viața noastră. Noi nu mai trebuie să ne punem în mod conștient la unison cu punctul Esenței, întrucât practica ne-a învățat să ne conectăm imediat și fără niciun efort cu acesta. În acest fel, ne trezim într-un spațiu mental și energetic mai deschis și mai flexibil, care ne permite să ne lăsăm mult mai ușor duși de val în viața de zi cu zi. Acest lucru ne ajută să scăpăm cu ușurință de tensiunile fizice printr-o simplă respirație rapidă, dublată de focalizarea atenției asupra fluxurilor corporale.

Sperăm amândoi să te bucuri de această nouă aventură a descoperirii!

Introducere

Esența ca transformare a sinelui

Unul din cele mai dezirabile aspecte ale muncii de vindecare este călătoria interioară care însoțește acest proces. Noi am descoperit că cu cât acest proces este mai meditativ, cu atât mai fascinant devine el. La baza acestei metode stă meditația activă, respectiv contemplația dublată de intenție. După ce au experimentat lucrul cu Esența, foarte mulți oameni ne-au spus că asta au căutat de-a lungul întregii lor vieți. Ei au început să trăiască stări de liniște interioară din ce în ce mai profunde, care par porți de intrare într-un univers mai mare și care îi conduc către o perspectivă mai amplă asupra vieții.

Descoperirile la care conduce această metodă sunt unice pentru fiecare om în parte. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai multe lucruri vei descoperi. Practic, acest proces de descoperire nu

are limite: orice aspect asupra căruia îți vei focaliza atenția va începe să se desfășoare în fața ta, prezentându-ți laturile sale ascunse. Dacă nu vei lăsa gândirea ta logică să interfereze cu acest proces, toate aspectele asupra cărora îți vei focaliza atenția vor începe să își reveleze esența într-o manieră naturală, care le este caracteristică. Acest lucru este valabil în egală măsură pentru munca de vindecare, pentru afaceri, pentru emoții sau pentru orice activitate lumească, oricât de banală ar părea ea (cum ar fi, de pildă, tunsul gazonului).

Aceste experiențe te vor ajuta să înțelegi că tu reprezinți mult mai mult decât ți-ai imaginat vreodată, că tu ești punctul central sau de origine din care începe expansiunea și explorarea ta interioară. Eu și soția mea am descoperit că lucrul cu Transformarea Esenței ne-a permis un acces mai deplin ca oricând înainte la procesul de vindecare, oferindu-ne posibilități nebănuite până atunci. În parte, acest lucru se datorează imaginilor pe care aceste tehnici le generează, dar și calității onirice care le caracterizează (ceea ce înseamnă că lucrul cu Esența ne scoate din cadrul strâmt al gândirii logice referitoare la cum „ar trebui” să fie lucrurile). Mai mult, procesul ne ajută să reducem toate lucrurile la componentele lor de bază, după care transcendem chiar și această stare și pătrundem într-un spațiu al creației libere. În acest moment totul devine posibil (cel puțin teoretic). Dacă ai practicat tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice și cele de Supraîncărcare, nu vei putea practica tehnicile descrise în această carte decât dacă îți vei schimba în totalitate perspectiva. Indiferent de experiența pe care ai acumulat-o până în prezent, aceste tehnici te obligă să fii tu însuși, adică să fii prezent, foarte atent și plenar conștient de experiența pe care o trăiești, chiar dacă aceasta ți se pare onirică.

Capitolul 1

Transformarea esenței: deschiderea ușii

Vibrația există pretutindeni și în toate lucrurile. În fiecare moment al zilei, noi suntem produsul acestor vibrații și al rezonanțelor pe care le antrenează ele.

Privire de ansamblu

Metoda de Transformare a Esenței are la bază un mod diferit de a respira, dublat de o focalizare internă specifică. Această manieră apartine de a ne focaliza, combinată cu metoda unică de respirație folosită, reprezintă poarta care ne poate conduce la trezirea Sinelui nostru. Această trezire are atât de multe aplicații și asocieri încât nu le-am putea enumera niciodată într-o singură carte. Noi am descoperit că starea de spirit la care conduc aceste tehnici este profund meditativă. Desigur, vorbim de o meditație dublată de o intenție specifică: aceea de a vindeca. Pe de altă parte, intenția pe care o aplicăm în meditație nu trebuie să se limiteze exclusiv la vindecare; la fel de bine o putem folosi pentru descoperirea de sine sau pentru contemplarea „existenței” pure. Aceasta este focalizarea care asigură (împreună cu tehnicile de respirație specifice) punctul de intrare către interiorul ființei. Pornind din acest punct, tu te poți îndrepta în orice direcție dorești. Noi te invităm să pătrunzi în misterul spiritual care se ascunde în spatele indivizilor, dar și al acestei metode fascinante de vindecare. Tehnicile de respirație pe care ți le vom preda în continuare îți vor răspunde la mult mai multe întrebări decât la cele trei pe care le-am menționat în prefață. Ele își vor permite să ajungi la esența existenței și a acțiunii unei persoane, pe toate nivelele vieții sale.

Întreaga premisă a abordării rezonanței cu Esența constă în a te deschide către starea de „liniște”. Această liniște este asociată în mod conștient cu o stare subtilă de relaxare, dar și cu sentimentul că „te topești” sau „fuzionezi” cu propriul tău corp.

Atunci când experimentezi aceste tehnici, urmărește întotdeauna eliberarea care rezultă în urma combinării respirației cu focalizarea specifică. Chiar dacă la început această stare ți se va părea vagă, cu cât vei practica mai mult, cu atât mai mare va deveni ușurarea/eliberarea pe care o vei experimenta. La rândul ei, cu cât această stare de libertate interioară va deveni mai clar definită, cu

atât mai liniștit va deveni sistemul tău, după care ciclul se va repeta. În acest fel, îi vei putea oferi clientului tău o schimbare extrem de profundă, pe măsură ce se va pune la unison cu noua ta stare de spirit.

Fluiditate, flexibilitate și comuniunea cu Sinele

Ce simte corpul tău atunci când râzi? În cazul celor mai mulți dintre oameni, senzația este de înflorire interioară; este ca și cum ei ar deveni mai flexibili și mai fluizi. Ei intră într-o stare de „abandon”, de „existență” pură, de prezență, fără să le mai pese de felul în care îi percepe lumea exterioară. Aceasta este una dintre modalitățile prin care se poate exprima „ființa”. Râsul ne învață întotdeauna că ne-am cramponat prea strâns de modul nostru de a fi sau că privim lumea exterioară printr-o fereastră prea îngustă. Conștientizarea acestei contracții interioare (deopotrivă fizică și mentală) nu poate fi posibilă decât atunci când trecem de la tensiune la eliberare. Foarte mulți oameni au auzit de terapia prin râs, o metodă prin care diferite persoane s-au vindecat de cancer, și-au îmbunătățit performanțele sportive și au obținut tot felul de alte realizări spectaculoase. Explicația acestor realizări este că râsul creează o stare de deschidere în interiorul sistemului, dând naștere unei curgeri mai line a energiilor și optimizând astfel sistemul fizic și echilibrul psihologic al persoanei.

Pentru a fi înțeles corect, conceptul de flux trebuie abordat din perspectiva începătorului, fără încrâncenare și fără efort, doar cu curiozitate și cu dorința de a explora ceva nou. Atunci când ți se spune că te distrezi folosind aceste metode, chiar dacă nu știi prea bine ce înseamnă acest lucru, tu îți acorzi permisiunea de a încerca noile tehnici fără a interfera cu vocea critică a minții tale logice. De altfel, acest mod „jucăuș” de a aborda lucrurile este o altă ipostază a curgerii. În plus, cultivarea iubirii în timpul aplicării acestor tehnici reprezintă o altă modalitate de a deveni „mai liber” sau mai deschis.

Prin aplicarea unor tehnici variate, cum ar fi cele de respirație, mișcările sau simpla liniștire interioară, tu poți intra într-o stare în care dispare orice crispă, într-o stare de abandon și de eliberare interioară pe un nivel mai profund decât ești obișnuit în mod normal. Acest proces poate fi practicat în mod conștient și poate fi aprofundat cu ajutorul lucrului cu Esența.

Prin tehnicile de Transformare a Esenței, noi îți oferim o modalitate de a intra într-o stare de acceptare extrem de profundă (vezi secțiunea de mai jos pentru o privire de ansamblu asupra conceptului de „acceptare”). Tot ce îți cerem noi este să te focalizezi continuu asupra respirației. La fel ca în cazul râsului, noua stare de liniște în care vei intra este profund relaxantă, dar provoacă schimbări profunde la nivelul corpului și minții tale, care se transmit apoi clientului tău.

Ce este acceptarea?

Acceptarea este o stare de spirit caracterizată printr-o flexibilitate maximă sau printr-o curgere absolută. Chiar dacă ne exprimăm o intenție (cum ar fi aceea de a vindeca pe cineva, sau oricare alta), în ultimă instanță dorința noastră supremă este de a rămâne deschiși în fața experienței, indiferent în ce ar consta ea. În acest fel, tot ceea ce se întâmplă devine un eveniment în sine, căruia îi permitem să evolueze și să se desfășoare. În cazul vindecării, noi ne manifestăm intenția de a le permite trupului și minții să evolueze către starea de perfecțiune. Prin starea de spirit pe care o creăm cu ajutorul tehnicilor de Transformare a Esenței, noi îi permitem corpului să își găsească propria modalitate de a atinge această stare de perfecțiune. Noi nu intervenim în niciun fel în acest proces de transformare inițiat de corp. Asta înseamnă să nu fii atașat de rezultat sau de derularea exactă a procesului.

Corpul privit din perspectiva principiilor yin și yang

În această secțiune, ne propunem să descriem corpul din perspectiva principiilor „yin” și „yang”. Atunci când un obiect este considerat yang, el prezintă următoarele atribute: este activ, dinamic și în mișcare. Dacă obiectul este considerat yin, el este liniștit, receptiv și permisiv. Orice experiență conține deopotrivă un aspect yin și unul yang. Simbolul yin/yang, „”, a fost creat special pentru a demonstra această idee. Este ca și cum am spune că dealul și valea se susțin reciproc sau că lumina nu poate fi explicată fără întuneric. Acesta este fundamentul taoismului. Mișcările sau fluxurile energetice din interiorul și din exteriorul corpului pot fi comparate la rândul lor din această perspectivă. Dacă ești interesat să afli mai multe despre acest concept, îți recomandăm cartea „*Tao Te King*”, a lui Lao Tse, care prezintă detaliat această viziune asupra lumii.

Scopul respirației Esenței este de a crea o stare de interiorizare. La rândul ei, aceasta declanșează procesul de experimentare a stării de liniște. Aflați în starea de liniște, noi putem auzi mai bine „sunetul corpului” sau vibrația energetică a acestuia. În acest fel, putem discerne energiile pe un nivel mult mai subtil.

Obișnuiește-te cu ideea de fluxuri și de câmpuri. Dacă ar fi să comparăm tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice cu cele ale Transformării Esenței, am putea spune că primele sunt yang, iar celelalte sunt yin. Într-o anumită măsură, activitatea vindecătoare *yang* depinde de starea de acceptare a practicantului, care depinde la rândul ei de starea de spirit și de puterea de concentrare a acestuia. În cazul tehnicilor de Transformare a Esenței, vom urmări să ducem această stare de acceptare pe un nivel mult mai profund. Cele două abordări se pot susține reciproc, chiar dacă nu depind una de cealaltă.

În cadrul procesului de Transformare a Esenței, cultivarea stării de liniște interioară conduce la o stare de acceptare mult mai profundă. Cu cât starea de acceptare este mai profundă, cu atât mai ușor putem fuziona noi cu fluxurile energetice din interiorul nostru, devenind una cu ele, nu doar observându-le.

Transformarea esenței: Principii generale

Activitatea de Transformare a Esenței face ca lucrul cu sine să devină la fel de ușor ca și lucrul cu o altă persoană. În plus, ea ne permite să înțelegem mai bine ce se întâmplă în interiorul sistemului unei alte persoane. De asemenea, ea ne ușurează conștientizarea propriilor mișcări corporale, fapt care ne permite să ne schimbăm perspectiva asupra acestor mișcări și asupra fluxurilor energetice create de ele.

Lucrul cu sine devine mai ușor

Atunci când respirăm și ne focalizăm în acest fel (proces pe care îl numim punctul Esenței sau respirația Esenței), este mult mai ușor să ne raportăm la corpul nostru fizic, la cel mental și la cel spiritual din perspectiva obiectivă a unei terțe persoane. Chiar dacă lucrăm cu noi înșine, este aproape la fel cum am lucra cu altcineva. În acest fel, noi ne putem influența mult mai eficient propriul sistem (exact așa cum am face-o dacă am lucra cu un client).

Pe de altă parte, pentru a oferi unei alte persoane schimbarea de care are nevoie, noi începem întotdeauna prin a crea în interiorul nostru o stare de liniște și de relaxare absolută. În acest fel, noi lucrăm în ultimă instanță tot cu noi înșine!

Cum putem „vedea” sau simți ce se întâmplă în interiorul altor persoane

Noi putem percepe relativ ușor energiile din interiorul corpului unei alte persoane, întrucât liniștirea profundă a propriului sistem ne permite să recunoaștem imediat „sunetele dizarmonioase” sau fluxurile dezechilibrate din corpul persoanei respective. Fluxurile energetice din aceste zone nu sunt deloc line. Fluxul energetic al unei alte persoane poate fi experimentat într-o manieră kineziologică,

vizuală, sau prin oricare din cele șase simțuri, inclusiv prin simțul „cunoașterii intuitive directe”. Secretul constă în a ne liniști sistemul într-o măsură suficient de mare pentru a putea observa diferențele din sistemul unei alte persoane. Aceste diferențe pot fi observate cu ușurință la nivelul fluxurilor sau mișcărilor energetice din corpul acesteia.

Cum trebuie să tratăm tiparele și / sau durerile recurente

Unul din principalele motive pentru care durerile revin este acela că oamenii nu își modifică principalele modalități de mișcare. Ei continuă să folosească aceleași posturi corporale și aceleași mișcări care au condus la apariția problemei care îi afectează.

Atunci când sunt activi din punct de vedere fizic, cei mai mulți oameni se mișcă folosind tipare ale mișcării cu care s-au obișnuit. Spre exemplu, dacă îți propui să ridici un obiect de jos, tu vei face de fiecare dată același tip de mișcare. Acest lucru este valabil pentru orice altă activitate. Pe măsură ce vei învăța să îți liniștești sistemul cu ajutorul exercițiilor prezentate în această carte, tu vei deveni din ce în ce mai conștient de aceste tipare și ți le vei putea reformula astfel încât fluxul mișcărilor tale să devină mai lin. Cu cât vei practica mai frecvent aceste exerciții, în asociere cu cele respiratorii, cu atât mai dinamice vor fi schimbările care se vor petrece și cu atât mai mică va deveni probabilitatea să te rănești din cauza mișcărilor tale greșite. Până acum am examinat lucrurile doar din perspectiva lor mecanică. La aceasta se adaugă însă și o perspectivă emoțională.

Pe măsură ce vei începe să te miști mai armonios și să fii mai „prezent” în interiorul corpului tău, tu vei căpăta un acces din ce în ce mai mare la dialogul tău interior. Acest dialog influențează decisiv felul în care se simt oamenii și ceea ce fac aceștia. Dacă vei începe să ascuți în mod conștient ceea ce spune mintea ta, tu vei putea lua măsurile necesare pentru a schimba acest dialog. Metoda este mai profundă decât pare la prima vedere, fiind practic o modalitate de aprofundare a cunoașterii de sine.