



DANSUL CAPULUI

1. Cum am ieșit din depresie?

Ființa umană se manifestă atât în corpul fizic, cât și în câmpurile noastre energetice.

Activitatea din câmpurile energetice se răsfrânge la nivelul întregului corp fizic, cu impact mărit la nivelul capului, acolo unde se vehiculează cele mai multe informații.

Organul principal, care asigură interfața informațională este creierul.

Creierul concentrează și distribuie majoritatea informațiilor, acționând pe două direcții principale și anume:

- informații vehiculate în corpul fizic - prin intermediul sistemului nervos.
- informații vehiculate în relația cu universul - prin intermediul câmpurilor energetice.

Ambele sisteme informaționale acționează la unison, susținându-se și completându-se reciproc.

Este, deopotrivă, la fel de important, să acordăm atenție ambelor sisteme informaționale conectate la nivelul creierului.

Câmpurile informaționale, cu care intrăm în contact, ajung să determine deciziile, care se iau la nivelul creierului, în raport cu întreaga activitate în care suntem implicați.

Datorită acestui fenomen, viața ne este determinată, într-o mare măsură, de fluxurile energetice din jurul capului, după cum urmează:

- dacă energiile cu care intrăm în contact sunt benefice, acestea ne susțin și ne îndreaptă spre surse de viață sănătoasă și pline de conținut benefic.

- dacă energiile sunt mai puțin benefice, acestea ne distorsionează viața și ne aduc suferință.

Pornind de la aceste concluzii, consider că este foarte important, ca în zona capului să generăm fluxuri energetice din ce în ce mai curate și mai benefice.

Nu este ușor să menținem în zona capului o curățenie energetică, suficient de bună, atât timp cât suntem agresați încontinuu de energii perturbatoare.

Cele mai multe energii perturbatoare pot veni din relațiile cu semenii noștri.

Deși, în mod obișnuit, nu suntem conștienți de prezența energiilor negative din jurul nostru, în realitatea subtilă, acestea se constituie într-o țesătură de stringuri, care ne scurg de putere.

Acest tip de stări, se manifestă în situațiile în care relaționăm cu persoane puternic mentale, îndreptate cu prioritate spre aspectele preponderent egotice ale vieții.

Persoanele puternic mentale și egotice, pentru a-și satisface nevoile lor exacerbate, pun presiune continuă pe semenii, ca și cum aceștia ar avea datoria să îi susțină în mod necondiționat, la infinit.

Este bine să știm că, fiecare om vine pe pământ cu propria misiune. Niciodată, misiunea personală nu este închinată slujirii necondiționate a unei singure persoane.

Nu întâmplător, marele terapeut rus Lazarev a spus:

”Dacă o persoană transformă o altă persoană în Dumnezeu ei, aceasta va muri.”

Autorul acestui citat vrea să spună, că nu avem puteri infinite, așa cum este Dumnezeu.

Având puteri limitate, nu avem cum să asigurăm toate cele necesare unei alte persoane.

Nu avem voie să ne erijăm în a fi a toate împlinitorul și nu avem voie să subjugăm pe nimeni, nevoilor noastre.

Atunci când se întâmplă ca cineva să subjuge o anumită persoană, îngrădindu-i libertatea, la nivelul capului persoanei asuprite se dezvoltă un câmp de energie negativă, cu efect în declanșarea stărilor de anxietate și depresie.

Spre deosebire de suferințele acute, anxietatea și depresia se instalează în mod treptat, fără ca persoana suferindă să realizeze acest fenomen.

Dacă, între timp, nu apar schimbări care să genereze o transformare benefică, cele două suferințe pot deveni recurente.

Fără să realizez, într-o perioadă, în care voiam să ajut pe cineva aflat în depresie recurentă, am atras asupra mea pe acea persoană care îi cauzase suferința.

Această întâmplare mi-a demonstrat, încă o dată faptul că, **oricât de puternici am fi, cu toții avem limitele noastre.**

Fiind în comunicare intensă cu acea persoană, fără să fiu conștient de ce mi se întâmplă, în doar câteva zile am început să am dureri de cap, iar sufletul mi-a fost invadat de o adâncă tristețe.

În cele ce urmează, vă prezint relatarea acestei situații, pe care am trăit-o în demersul de a mă extrage din suferință.

Relatare. Terapia salvatoare.

În mod obișnuit, sunt o persoană expansivă și exuberantă. Această atitudine de viață mi-a adus un succes deplin atât în afaceri, cât și în domeniul activității de scriitor.

Când sunt bine cu mine, proiectele pe care le inițiez decurg de la sine, ca și cum o mână nevăzută le conduce cu măiestrie, pe drumul cel mai bun.

Spre marea mea uimire, de la un moment dat, am sesizat că viața mea este frânată de o energie perturbatoare.

Dacă până atunci eram în deplină formă, în toate aspectele vieții, dintr-o dată am devenit trist și abătut.

Când m-am privit în oglindă, am realizat că aveam chipul întunecat și lipsit de strălucirea de altă dată.

Deși nu fusesem conștient de ceea ce mi se întâmpla, de câteva săptămâni, durerile de cap și stările de tristețe sufletească m-au copleșit.

Pentru a găsi o explicație la stările mele, am intrat pe internet cu scopul de a găsi o explicație la simptomele pe care le trăiam.

În doar câteva momente, am înțeles că sunt supus riscului de a intra într-o depresie recurentă.

Starea în care eram m-a alarmat, întrucât, în acest timp parcursesem un program intens de pregătire și antrenament.

Așadar, starea de depresie s-a așternut în viața mea, cu toate că eu lucrasem mult pentru menținerea unui tonus de viață bun și mobilizator.

Studiindu-mi câmpurile energetice, am constatat că în zona capului aveam o aură șubredă și întunecată. Acesta era semn că atacul energetic al acelei persoane se manifesta cu precădere, în zona capului.

Dovadă a acestui fenomen era și faptul că, în ultima perioadă de timp, percepeam capul ca fiind prins ca într-o menghină, care se mă presa, din ce în ce mai mult.

Fiind deja conștient de pericolul acestei situații, dintr-o dată am simțit sa îmi scutur capul cât mai intens și mai divers, cu scopul de a mă descotorosi de acea "menghină", care îmi pricinuisese atâta suferință.

Nu am mai stat pe gânduri și, chiar în timp ce ascultam o emisiune interesantă despre depresie, mi-am aplicat la nivelul ochilor o pereche de ochelari de somn, mi-am pus mâinile pe birou, pentru a fi sigur că îmi mențin o stare de echilibru, și am început să îmi deplasez capul în toate direcțiile.

Din ceea ce ascultam, realizam că respectivul medic psihiatru era bine pregătit și dădea explicații foarte interesante despre fenomenele care însoțesc depresia.

Fiind fascinat de cursivitatea interviului, fără să realizez, am deplasat capul timp de aproape jumătate de oră.

În tot acest timp, mă oprisem din mișcare doar pentru a-mi șterge lacrimile care se scurgeau din abundență pe toată fața.

Dacă în perioada de început a terapiei percepeam dureri la tâmples și la gât, după o jumătate de oră de antrenament, acestea au dispărut.

Fiind încurajat de stările prin care treceam, am continuat să deplasez capul, antrenând de această dată și partea superioară a trunchiului, respectiv gâtul și umerii.

După aproximativ 45 de minute de terapie, atât cât a durat emisiunea despre depresie, starea mea sufletească era foarte bună, iar la nivelul capului aveam o senzație de eliberare, ca și cum acea ”menghină” în care fusesem prins, dispăruse în neant.

Am adormit apoi într-un somn plăcut și ușor.

După numai 3 ore de somn, m-am trezit, ca și cum aș fi dormit o noapte întregă. Eram perfect odihnit, iar starea sufletească era foarte bună. Pentru că mai aveam mult timp până dimineață, am adormit într-un somn plin de vise frumoase și m-am trezit cu câteva secunde înainte de sunetul ceasului deșteptător.

În acea zi am simțit o stare frumoasă de pace în suflet.

Când m-am privit în oglindă am realizat că afixam un zâmbet, pe care nu îl mai văzusem de foarte mult timp.

Mi-am studiat chipul și am constatat, cu bucurie, că aveam un zâmbet care trezea starea de încredere și biruință.

Nu mai eram afectat de conflictul, care se manifesta între mine și acea persoană, ci eram detașat de nemulțumirile lui veșnice.

Ca urmare a atitudinii mele, această persoană a încetat să mă mai preseze cu tot felul de solicitări inutile așa cum o făcea, în ultima perioadă de timp.

Pentru că *dansul capului* (așa cum l-am numit ulterior) îmi făcea atât de mult bine, în zilele care au urmat, l-am aplicat atât dimineața cât și seara.

Ca urmare antrenamentelor, în doar câteva zile m-am extras definitiv din starea de depresie în care mă cantonasem.

Sunt fascinat de efectul pe care îl are dansul capului. În cele ce urmează prezint procedura de aplicare acestei terapii.

2. Dansul capului - procedură

1. Aerisiți camera. Dați cu tămâie sau practicați alte forme de purificare a aerului.
2. Puneți să se deruleze o melodie plăcută sau o conferință interesantă, cu scopul de a vă capta atenția de la gândurile care v-au marcat în ultima vreme.
3. Vă așezați pe scaun în fața biroului de lucru, așezați mâinile pe birou, pentru a vă asigura încă un punct de sprijin, în caz de necesitate.
4. Deplasați capul cu mișcări foarte lente, blânde și prietenoase, în toate direcțiile și de jur împrejurul axului coloanei vertebrale.
5. Deplasați în mod concomitent capul și umerii în toate direcțiile și de jur împrejurul axei coloanei vertebrale.
Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darul primit prin intermediul acestei frumoase terapii.

Recomandare.

Ținând cont de faptul că există riscul să amețiți în timpul terapiei, recomand să o practicați doar în prezența unei alte persoane, care să vă asiste și să intervină în caz de necesitate.

Dansul capului poate genera efecte mult mai benefice dacă se practică în combinație cu:

- terapia pielii cu ceaiuri concentrate,
- dansul energetic.

Vă recomand să practicați dansul capului timp de 21 de min, apoi să practicați terapia cu ceaiuri concentrate, iar la final să practicați timp de 21 de minute Dansul energetic.

Având în vedere faptul că ne dorim să purificăm partea superioară a corpului, în cadrul terapiei prin dans energetic vă recomand să practicați timp de 9 minute dansul relațiilor, iar la final să practicați timp de 12 minute dansul copacului.

3. Efecte benefice generate de dansul capului

Dansul capului m-a fascinat de prima dată când l-am aplicat), într-un moment de mare necesitate în viața mea.

Chiar dacă este o terapie foarte simplă și ușor de realizat, are un efect de mare impact pentru toată ființa, datorită următoarelor transformări benefice:

- reduce impactul stărilor conflictuale,
- reduce sau chiar elimină durerile de cap,
- reglează tensiunea arterială și îmbunătățește funcțiile metabolice, ca urmare îmbunătățirii activității trunchiului cerebral,
- crește încrederea de sine; pe acest fond putem demara programe de viață de mare impact,
- îmbunătățește activitatea creierului,
- ne înfrumusețează chipul,
- ne ajută să reinstalăm calmul și pacea sufletului în ființa noastră.

Pentru a genera efecte benefice pe termen lung, recomand să aplicați dansul capului dimineața, imediat ce v-ați ridicat din pat și seara înainte de culcare, în reprize de câte 21 de minute.

De asemenea, puteți practica dansul capului și în timpul zilei la birou, atunci când vă simțiți a fi obosiți sau surmenați.

Vă doresc să aveți succes în creație!

