



DANSUL ENERGETIC DE ÎNCĂLZIRE

I. Cum am descoperit dansul energetic de încălzire?

Trăim într-un câmp energetic interconectat. În mod obișnuit, acest câmp este benefic și împlinitor.

Totuși, pot fi situații în care suntem asaltați de energii negative de foarte mare amplitudine.

Cu toate că aceste energii se manifestă doar la nivel subtil, dacă acționează mai mult timp asupra noastră pot cauza efecte devastatoare cum ar fi stările de anxietate, oboseală accentuată, migrene, boli acute și chiar boli cronice.

Aceleași efecte pot fi cauzate și de situațiile în care vă expuneți suprasolicităților.

Într-o conjunctură similară am trecut printr-o perioadă în care am fost invadat de o mulțime de necesități asupra cărora nu mai puteam să le fac față.

În cele ce urmează descriu situația prin care am trecut.

Relatare: Cum am reușit să fac față suprasolicităților?

În acest sfârșit de an, asupra mea au năvălit o multitudine de solicitări de tot felul. Cu toate că îmi dădeam toată silința, răspundeam din ce în ce mai greu necesităților care veneau din toate părțile.

Când am realizat că mi-a scăzut randamentul în activitățile pe care le făceam, am început să aplic mai multe proceduri de antrenament. Deși mă implicam cu dăruire în mai multe tipuri de terapii, în loc să mă revigorez, mă simțeam din ce în ce mai obosit.

În ființa mea se instalase o stare de letargie și îmi venea să dorm toată ziua.

Realizând că nu reușesc să fac față situației în care eram, m-am oprit din activitate și am făcut o analiză a stărilor sufletești.

Somnolența este dată de accesul exacerbant al energiilor de tip yin (telurice), venite din pământ. Pentru a întehi ritmul vieții era necesar să îmi dau acces cu prioritate la energia de tip yang venite din ceruri, cu scopul de a echilibra excesul de energie de tip teluric.

Cel mai ușor ne putem da acces la energia de tip yang dacă acționăm cu mare viteză la nivelul brațelor.

Bazându-mă pe aceste argumente mi-am pregătit condițiile pentru dansul energetic.

Mi-am pus o melodie puternic yang, m-am plasat pe covorul de dans, mi-am aplicat ochelarii de somn și am început să mișc brațele cu foarte mare viteză în toate direcțiile, așa cum văzusem în filmele cu Bruce Lee, pe care le urmăream în copilărie.

Cu toate că la primele mișcări simțeam dureri atât în creștet cât și în cutia toracică am mișcat brațele în toate direcțiile cu foarte mare viteză până ce am obosit.

Pe măsură ce dansam, mă simțeam din ce în ce mai obosit în corpul fizic, dar sufletul era din ce în ce mai liber.

Imediat după ce m-am oprit din dans, am simțit că am transpirat ușor la nivelul coloanei vertebrale. Acesta era semn că energiile urcaseră cu mare viteză pe coloana vertebrală într-un timp foarte scurt.

După ce mi-am dat jos ochelarii de somn, am mers în fața oglinzii ca să mă analizez. Spre marea mea surpriză, aveam chipul luminos, iar în colțul gurii apăruse un zâmbet ce semnifică bucurie și încredere de sine.

De multă vreme nu remarcasem pe chipul meu o stare atât de frumoasă.

Atunci am înțeles că dansul energetic de încălzire poate fi un argument foarte bun pentru revitalizarea întregii ființe.

Nu am mai stat mult pe gânduri și m-am plasat din nou pe covorul de dans și am început să practic dansul de încălzire.

De data aceasta, cu toate că eram ușor obosit din punct de vedere fizic, iar mișcările erau mai lente decât la prima repriză de dans, am continuat să dansez cât am putut de mult timp, până ce am fost cuprins de transpirație pe tot corpul.

După această repriză de dans am mers din nou în fata oglinzii.

Eram ușor mai obosit decât prima dată, dar chipul era mai luminos și fericit.

Mi-am analizat apoi și starea sufletească.

Dacă înainte de dans eram marcat de apatie și somnolență, fiind tentat să dorm mai multe ore de-a rândul, acum eram cuprins de dorința de a lucra cu sârguință.

M-am așezat la birou și am lucrat cu spor până după miezul nopții.

În zilele care au urmat am practicat cu prioritate dansul de încălzire, în combinație cu dansul cuantic.

Pe acest fond, am început să recâștig terenul pierdut în ultimele săptămâni ca urmare a stărilor de oboseală cronică de care fusesem cuprins.

Dacă la început mișcam brațele haotic de jur împrejurul corpului, pe măsură ce am mai experimentat am început să le deplasez după anumită logică astfel încât să acopăr cât mai multe dintre necesități, atât cu scopul de a mă proteja de atacuri energetice, dar și pentru a asigura accesul cu cât mai mare viteză pe drumurile vieții.

Acum dansul energetic de încălzire face parte din panoplia de valori la care apelez de fiecare dată atunci când sunt obosit sau surmenat și, în special, atunci când doresc să generez energii de mare impact benefic în programele mele de viață.

II. Argumentele dansului energetic de încălzire

Pe măsură ce am practicat *dansul energetic de încălzire*, am realizat că această formă de antrenament poate genera efecte de mare impact.

Fiind motivat de transformările benefice pe care le-am perceput, m-am implicat cu frenezie în dansul energetic de încălzire.

Cu fiecare ședință de practică a acestui tip de dans, realizăm că generăm energii din ce în ce mai puternice și mai diverse, în funcție de tipurile de mișcări ale brațelor de jur-împrejurul corpului.

Pentru a da prioritate maximă vitezei de deplasare a brațelor, am renunțat la toate celelalte priorități cum ar fi dirijarea palmelor, sau concentrarea acțiunilor asupra anumitor organe ale corpului.

Practica dansului energetic de încălzire se manifestă prin deplasarea brațelor în linie dreaptă sau circulară având ca zonă de mobilitate maximă la nivelul umerilor, în punctul de inserție al brațelor cu trunchiul.

Acordând mobilitate maximă brațelor, de la nivelul umerilor, atât încheieturile de la nivelul cotului cât și cele de la nivelul palmei rămân relativ imobile.

Ținând relativ imobile încheieturile de la cot și palme, brațele se vor deplasa ca două pârghii având punctul de mobilitate maximă la nivelul umerilor.

În acest scop, în timpul antrenamentului, vom urmări să ținem brațele relativ drepte pentru a genera o pârghie pe întreaga lungime a mâinii de la umeri și până la vârful degetelor. Facem acest demers cu scopul de a întinde cât mai bine mușchii de la încheietura brațelor cu umerii.

Pentru a ne da acces la energii de mare intensitate, vom ține palmele sub formă de căuș, cu degetele relativ depărtate unul de altul, ca și cum am ține o minge de handbal.

Datorită forței centrifuge de mare intensitate generată în mâini, sângele ajunge cu mare presiune la nivelul capilarelor de la degete.

Prin acest fenomen, brațele capătă un rol și mai important în atragerea energiilor benefice din univers, conducând astfel spre inimă un câmp energetic pur și de foarte mare intensitate.

Ca urmare a acestor tipuri de mișcări, inima lucrează mult mai bine pompând sângele în mod armonios în întregul corp.

Practic dansul energetic de mai mulți ani, așa cum am relatat în cartea Dansul energetic și, credeam că am atins limitele în descoperirea și punerea în valoare a acestui tip de antrenament.

În momentul în care am început să practic dansul energetic de încălzire, am fost surprins de efectele benefice pe care le are acest tip de terapie.

Fiind fascinat de efectele rapide pe care le generează dansul energetic de încălzire, am analizat cu mai multă atenție cursul energiilor din noi.

Așa am ajuns să constat că la inserția dintre brațe și trunchi, probabilitatea de a apărea blocaje este foarte mare, întrucât la acest nivel se întâlnesc două tipuri de energii și anume:

- energiile care vin din planul vertical - generate de interacțiunea cu cerul și pământul;
- energiile care vin din plan orizontal - generate de interacțiunea cu planul social.

În mod normal, cele două tipuri de energii (de tip vertical și orizontal) se pot contopi doar în situația în care relațiile dintre om și mediul social sunt armonioase.

Atunci când între om și mediul social apar disensiuni, energiile venite pe traseul de inserție al mâinilor la trunchi rămân blocate. Ca urmare a acestui fenomen, țesuturile din zona umerilor se acidifiază, cauzând suferințe.

Acest fenomen produce la nivelul umerilor blocaje energetice care se manifestă prin tensionarea mușchilor trapez, bicepsi, tricepsi, deltoizi.

Dacă suferința persistă pe termen lung, aceste fenomene se pot extinde la organele din piept, cu efecte devastatoare la nivelul întregii ființe.

Statisticile medicale pun în evidență faptul că cele mai multe suferințe cauzatoare de moarte provin din bolile de inimă, plămâni și sâni - organe aflate în zona de incidență a energiilor provenite din plan orizontal (relațiile cu semenii), cu cele provenite din plan vertical (relațiile cu cerul și pământul).

Pornind de la această concluzie, consider că este absolut important să ne antrenăm cu prioritate la nivelul brațelor și umerilor, cu scopul de a preîntâmpina sau ameliora blocajele energetice care ar putea cauza suferințe în zona pieptului.

III. Strategia de implementare a dansului energetic de încălzire

Prin dansul energetic de încălzire se deblochează acumulările energetice negative de la nivelul pieptului, întrucât mișcarea energetică a brațelor contribuie la eliberarea cu mare eficiență a acestora către univers.

Prin practica dansului energetic de încălzire, locul energiilor încărcate de karmă de la nivelul umerilor, este luat de energii benefice aducătoare de bucurie și fericire.

Fiind un tip de antrenament atât de eficient, dansul energetic de încălzire poate fi aplicat cu eficiență și în situația în care ne dorim să ne fortificăm pe un nivel energetic elevat într-un timp foarte scurt.

În doar câteva minute de dans energetic de încălzire, puteți expanda cu mare putere energiile în univers, iar pe acest fond, puteți genera cele mai frumoase creații.

În acest scop vom aborda dansul energetic urmărind amplificarea energiilor vehiculate la nivelul brațelor, atât prin polarizarea reciprocă a palmelor, dar și prin polarizarea brațelor în raport cu aerul din jur.

În dansul de încălzire, vom practica un număr de 5 tipuri de mișcări. Fiecare dintre aceste mișcări vor primi denumiri simbolice pentru a fi mai ușor de îndetificat.

Principalele mișcări recomandate în dansul de încălzire sunt:

- programul de tăiere a stringurilor;
- programul de calibrare a accesului la viață;
- programul de creștere a ritmului de viață;
- programul de eliberare față de atașamente;
- programul de elevare a sufletului.

Fiecare dintre aceste mișcări acționează pe anumite tipuri de câmp energetic, pentru ca la finalul antrenamentului să consfințim rezultate care să genereze un climat de bucurie și pace în toată ființa.

Pe acest fond, ne putem conecta cu și mai mare putere la resursele benefice de înaltă puritate ale universului, reușind ca prin această formă de relaționare cuantică, să generăm cele mai frumoase programe de viață.

În cele ce urmează descriu în mod succint cele cinci forme de manifestare a brațelor în timpul dansului de încălzire.

1. Programul de tăiere a stringurilor.

Stringurile sunt circuite de descărcare energetică din ființa umană.

Un string conectat la corpul uman funcționează după același principiu după care funcționează un robinet deschis pentru un rezervor cu apă.

Așa cum un robinet deschis, lasă să se scurgă încontinuu apa dintr-un rezervor plin cu apă, la fel și un string, lasă să se scurgă încontinuu energia din ființa umană.

De regulă, stringurile sunt conectate la unul dintre cei 7 centri energetici principali.

Pentru a ne asigura o protecție eficientă, cu ajutorul brațelor și în special cu ajutorul palmelor (care acționează ca niște cuțite energetice), vom tăia stringurile din dreptul fiecărui centru energetic, pornind de la primul (de la baza trunchiului) și până la cel de-al șaptelea (aflat deasupra capului).

Trecerea cu mare viteză a brațelor prin câmpul auric din fața corpului are rolul de a tăia stringurile și de a genera un câmp de protecție energetică de jur împrejurul corpului.

În acest scop vom purta cu mare viteză brațele prin fața fiecărui centru de o parte și de alta a corpului, ca și cum acestea ar fi lamele unui foarfece uriaș, din aproape în aproape de la primul centru și până la cel de-al șaptelea centru.

În momentul în care am ajuns cu brațele la cel de-al șaptelea centru energetic, vom continua să purtăm brațele prin fața noastră în același mod până ce ajungem în partea inferioară a trunchiului.

Reluăm procedura atât cât simțim că este necesar să o practicăm.

2. Programul de calibrare a accesului la viață.

Majoritatea trăim într-o continuă goană după anumite obiective, multe dintre acestea nefiind utile pentru scopul vieții.

Din această cauză, pot trece chiar și zeci de ani fără ca noi să ne gândim la nevoile noastre reale.

A venit momentul să ne oprim din această goană și să observăm ce se întâmplă cu noi și în jurul nostru. A venit momentul să ne studiem și să observăm care sunt obiectivele care contribuie cu adevărat la îndeplinirea scopului pentru care am venit pe pământ.

Pentru a fi mai atenți la scopul vieții, ne vom opri din această alergătura continuă, mișcând brațele ca două elice laterale care opresc un vapor din mișcare.

În acest scop, vom roti brațele cu foarte mare viteză și amplitudine spre direcția înapoi.

3. Programul de creștere a ritmului vieții.

După ce am redus ritmul și ne-am încărcat cu energie benefică, schimbăm sensul de rotire a brațele cu scopul de a porni din nou la drum.

În acest scop, vom roti brațele spre direcția înainte cu viteză și amplitudine maximă.

4. Programul de eliberare față de atașamente.

„Renunțarea” este una dintre cele mai înțelepte forme de manifestare a vieții. Atunci când renunțăm la toate, universul ne pune la dispoziție toate bogățiile lui. Atunci când nu mai avem nicio așteptare, tot ce avem de primit de la viață, vine în mod natural și firesc; tot ce vine spre noi este dar de la Dumnezeu.

Gestul prin care manifestăm renunțarea poate fi realizat în mai multe feluri.

Cel mai profund gest, care semnifică renunțarea, poate fi realizat prin ridicarea brațelor deasupra capului și apoi coborârea acestora cât mai jos posibil.

Pentru a da și mai mare putere gestului de renunțare, vom continua mișcarea brațelor cât mai amplu pe direcția în spate.

Această mișcare, în plan subtil are următoarele semnificații:

- Prin ridicarea brațelor deasupra capului ne anunțăm prezența în planul social;
- Prin coborârea brațelor de la cap spre picioare ne anunțăm intenția de a capitula în fața provocărilor egotice ale vieții;
- Prin împingerea spre spate a brațelor, în mod simbolic dăm în spate greutatea vieții.

Această mișcare poate fi aplicată și în mod independent, ori de câte ori suntem afectați de dureri la nivelul capului.

Recomand această mișcare din următorul motiv:

Prin execuția repetată a acestor mișcări, dizolvăm câmpurile de energie negativă de la nivelul capului și ne dăm acces la energiile benefice venite din profunzimea universului.

Când ridicăm brațele, cu ajutorul palmelor colectăm energiile negative din jurul capului și apoi le conducem cu mare viteză spre pământ.

Pentru a face această activitate cu și mai mare eficiență, cu ajutorul palmelor, veți colecta de jur împrejurul capului, energia negativă și o conduceți cu mare viteză spre pământ.

Imediat ce veți aplica această procedură, în ființa voastră se va instala o stare de pace profundă.

Starea de pace este dată de energiile benefice atrase din univers; energii care transferă asupra noastră un crâmpei de lumină din lumina universului.

Această mișcare este foarte eficientă în vindecare și vitalizare, întrucât energiile sunt fluide precum aerul.

Pentru a înțelege cum se produce fenomenul de vindecare de la nivelul capului, vă sugerez să vă imaginați că prin mișcarea palmelor îndepărtați din aura voastră energiile negative la fel cum ați îndepărta un fum dens și înecăcios.

Ca urmare a acțiunilor benefice, locul acestui „fum” este luat de aerul proaspăt și pur, venit din profunzimea universului, astfel aducem lumină asupra noastră.

Ținând cont de efectele benefice pe care le produce deplasarea palmelor din zona capului spre tălpi, vă recomand să aplicați această procedură, ori de câte ori sunteți afectați de dureri la nivelul părții superioare a corpului.

5. Ascensiunea spre scopul cel mai înalt.

Orice pui de pasăre care învață să zboare, întâi bate din aripi mai multe zile la rând. În momentul în care simte că s-a antrenat suficient de mult, prinde curaj să zboare.

Dansul energetic de încălzire ne dă ocazia să ne antrenăm energiile spre a ne ridica deasupra greutatea vieții, pentru ca ulterior să reușim să ne luăm zborul spre scopul vieții.

Pentru a simula acest parcurs, veți apropia și veți depărta brațele de corp în dreptul fiecărui centru energetic principal, pornind de la primul centru și până la centrul numărul 7.

Ca și la prima mișcare din dansul energetic de încălzire, cea de tăiere a stringurilor, veți porni de la baza trunchiului și până deasupra capului.

Este important ca, atunci când apropiați palmele una de alta, să vă opriți înainte ca acestea să se atingă între ele.

Apropierea și depărtarea brațelor comprimă și dilată câpurile energetice dintre cele două palme. Această mișcare amplifică și mai mult nivelul de polarizare dintre brațe, generând astfel noi programe de manifestare a vieții.

Cele cinci tipuri de mișcări practice în dansul de încălzire ne dau acces la stări benefice ce au impact major în toate aspectele.

Dacă analizăm programul de manifestare a energiilor în plan subtil, în cadrul celor 5 tipuri de acțiuni ajungem la următoarele concluzii:

- prima mișcare purifică energiile din ființa noastră, prin tăierea stringurilor;
- a doua mișcare are menirea de a ne încărca energetic înaintea unui nou start;
- a treia mișcare ne ajută să pornim din nou la drum cu cât mai mult elan;
- a patra mișcare ne învață să acceptăm și „renunțarea”, atunci când nu ni se dă ceea ce vrem să primim;
- cea de-a cincea mișcare ne dă aripi ca să pornim în zbor spre scopul vieții.

Toate cele 5 tipuri de mișcări ale dansului de încălzire presupun angajament fizic intens.

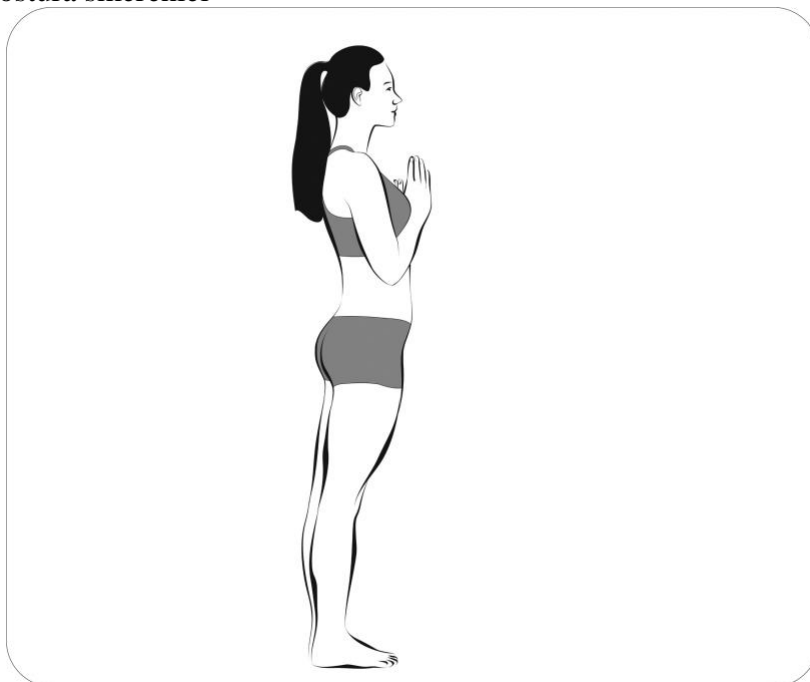
Ținând cont de faptul că este important să prelungim cât mai mult timp programul acestui dans, între două mișcări succesive, ne vom replia într-o postură statică pentru a ne relaxa timp de câteva secunde sau chiar 1-2 minute.

Puteți să vă odihniți fiind în poziția stând în picioare cu mâinile relaxate pe lângă corp sau în oricare altă postură.

În acest caz, cea mai indicată poziție de repliere energetică este postura smereniei.

În desenul de mai jos este prezentată postura smereniei.

Fig. 1. Postura smereniei



Această postură are și un rol energetic foarte important.

În momentul în care unim brațele la nivelul pieptului, egalizăm potențialul celor două emisfere energetice (stânga și dreapta) și încercăm sufletul cu noi și noi forme de creație.

În funcție de preferințe, toate cele cinci mișcări ce compun dansul energetic de încălzire se realizează în funcție de numărul de repetări recomandate în procedură sau în funcție de necesitățile pe care le percepem în ființa noastră.

Pentru a ușura aplicarea programului de dans energetic de încălzire, vă recomand să utilizați un cronometru pe care să îl fixați, în prealabil, la un număr potrivit de minute.

Practicând dansul energetic de încălzire, fiind ghidați de cronometru, nu veți mai fi atenți la numărul de repetări. În acest caz, mintea va fi detașată și vă veți lăsa ghidați doar de cursul energiilor din voi și din universul vostru.

Recomand să practicați dansul de încălzire cel puțin 12 minute, timp în care vă dați șansa să accesați programe de viață înnoitoare.

Dansul energetic de încălzire poate deveni foarte important pentru cei care manifestă tendința de a se dedica acțiunilor cu specific spiritual.

Atunci când acordăm prea mare importanță activităților cu specific spiritual, riscăm să pierdem o parte din calitățile necesare activităților din sfera socială.

Se întâmplă acest fenomen întrucât atunci când favorizăm activitățile mentale, pierdem din empatie, calitate esențială în manifestarea misiunilor din planurile sociale.

Aceasta este și cauza pentru care activitățile cu specific spiritual fac pe unii dintre semenii noștri să devină „aerieni”.

Suntem veniți pe pământ cu scopul de a birui în societate.

Nu putem birui în societate atât timp cât suntem „aerieni”.

Pentru a birui aici, pe pământ, este necesar să manifestăm energii telurice, (specifice pământului).

Dansul energetic de încălzire stimulează calitatea de a fi pământeni, buni creatori în viața socială.

Ținând cont de specificul dansului energetic de încălzire, această formă de antrenament este recomandată atât ca procedură de sine stătătoare cât și în combinație cu alte proceduri preponderent spirituale.

Datorită acestui mare avantaj, recomand să includeți dansul energetic de încălzire în combinație cu oricare formă de antrenament.

Este importantă muzica utilizată în dansul energetic de încălzire.

Pentru a ne ajuta să abordăm un ritm intens în dansul energetic de încălzire, vă sugerez să utilizați o muzică de tip puternic yang.

Dansul energetic de încălzire face din această creație una dintre cele mai frumoase și mai eficiente forme de antrenament.

Pentru a evalua gradul de încredere în acest tip de antrenament, am studiat efectul mișcării brațelor și în sporturile de performanță.

Așa am ajuns la concluzia că mișcarea brațelor, de la nivelul umerilor este profund benefică.

De exemplu, tenismenii de performanță au o viață lungă și prolifică până la adânci bătrâneți, spre deosebire de majoritatea celorlalte categorii de sportivi de performanță, care ajung să simtă efectele îmbătrânirii de la vârste mai mici.

Marii tenismeni, sunt activi până la vârste apropiate de 90 de ani, pe când celelalte categorii de sportivi, îmbătrânesc mai devreme.

Fiind convins de beneficiile mișcării brațelor de la nivelul umerilor, în cadrul programului zilnic de antrenament, vă recomand să alocați cel puțin 10 minute dansului energetic de încălzire.

IV. Situațiile în care este bine să practicăm dansul energetic de încălzire

Așa cum am afirmat la începutul lucrării, dansul energetic de încălzire mobilizează energii de altitudini foarte mari, într-un timp foarte scurt, din momentul începerii antrenamentului. Ca urmare a acestor efecte, vă recomand să practicați dansul de încălzire și în următoarele situații.

- în caz de conflict spontan;
- în caz de conflict de mare angajament energetic pe termen lung;
- înaintea unei întâlniri importante;
- în caz de suferințe.

În astfel de situații, dacă vă implicați în dansul energetic de încălzire, vă dați șansa să generați următoarele efecte:

- tăiați stringurile;
- creșteți fluxul energetic de la nivelul sufletului;
- îmbunătățiți circulația sangvină în tot corpul;
- armonizați și tonificați corpul fizic;
- îmbunătățiți activitatea tuturor organelor, aparatelor și sistemelor.

Precauții și recomandări:

Dansul energetic de încălzire presupune mișcarea rapidă brațelor de jur împrejurul corpului.

Pentru a vă asigura un progres benefic și stabil pe termen lung, prin dansul energetic de încălzire, vă recomand să procedați la următoarele acțiuni:

- porniți antrenamentul cu mișcări puțin ample, iar pe măsură ce vă încălziți veți măăriți viteza și amplitudinea acestora, în funcție de puterea de manifestare a organismului;
- pe toată perioada antrenamentului veți dansa din poziția stând pe loc, pentru a nu risca să intrați în contact cu obiectele din jur sau cu alte persoane aflate în preajma dumneavoastră;
- față de partenerii de dans și față de obiectele din jur vă veți asigura un spațiu echivalent cu două lungimi de braț.

Prin aceste acțiuni vă veți asigura un program de dans energetic sigur și de foarte mare efect.

V. Procedura de practică a dansului energetic de încălzire

1. Aerisiți încăperea. Dați cu tămâie sau aplicați alte forme de purificare și energizare a aerului.
2. Aplicați procedura de manifestare a intenției.
3. Puneți să se deruleze o melodie profund yang cu scopul de a stimula un ritm intens de deplasare a brațelor.
4. Aplicați la nivelul ochilor o eșarfă sau o pereche de ochelari de somn, cu scopul de a întrerupe conexiunea aparatului vizual cu mediul înconjurător. În acest timp căutați să „priviți” în interiorul ființei voastre, acolo unde sălășluiește sufletul.
5. Având palmele desfăcute, cu degetele ușor depărtate între ele, purtați brațele cu foarte mare viteză prin fața corpului în mișcări alternative în zig-zag, de forfecare a câmpului energetic, pornind de la primul și până la ultimul centru energetic.
Brațele își schimbă alternativ poziția unul față de celălalt, urmărind ca o dată brațul drept să fie în fața celui stâng, iar la următoarea mișcare brațul stâng să fie în fața celui drept.
Practicați minim 12 cicluri de ridicare și coborâre succesivă a brațelor.
6. Vă relaxați în postura smereniei. Timp mediu de aplicare: 1 min.
7. Având palmele desfăcute, orientate spre cer și cu degetele ușor depărtate între ele, rotiți brațele spre direcția înapoi, cu foarte mare viteză și amplitudine.
Practicați minim 21 de rotiri de brațe.
8. Vă relaxați în postura smereniei. Timp mediu de aplicare: 1 min.
9. Având palmele desfăcute, orientate spre pământ și cu degetele ușor depărtate între ele, rotiți brațele spre direcția înainte, cu foarte mare viteză și amplitudine.
Practicați minim 21 de rotiri de brațe.
10. Vă relaxați în postura smereniei. Timp mediu de aplicare: 1 min.
11. Ridicați brațele deasupra capului, ducându-le cât mai mult spre direcția în spate, apoi le coborâți cu viteza prin fata corpului și continuați mișcarea ducând brațele cât mai mult spre direcția în spate.
Reluați mișcarea ridicând din nou brațele deasupra capului și aplicați aceleași procedura. Practicați minim 21 de repetări.
12. Vă relaxați în postura smereniei. Timp mediu de aplicare: 1 min.

- 13.** Prin depărtarea și apropierea brațelor reproduceți bătaia din aripi a păsărilor urmărind ca apropierea palmelor să se producă de minim 5 ori în dreptul fiecărui centru energetic.
Pentru a da amplitudine mișcării palmelor veți urmări să duceți brațele cât mai în spate.
Este important ca să nu atingeți palmele în timpul procedurii.
- 14.** Vă relaxați în postura smereniei. Timp mediu de aplicare: 1 min.
- 15.** Dacă este necesar, reluați procedura începând cu prima mișcare, „tăierea stringurilor”.
Mulțumiți lui Dumnezeu, pentru darul creației prin dansul energetic de încălzire.

Observații și recomandări:

- Recomandările referitoare la numărul de repetări sunt orientative.
Fiecare practicant va aplica numărul optim de repetări urmărind ca prin dansul energetic de încălzire să obțină cele mai bune performanțe.
- E posibil ca după primele ședințe de dans energetic de încălzire să treceți prin stări de somnolență accentuată dar nu vă alarmați.
Stările de somnolență sunt date de energiile telurice generate în mod suplimentar în acest dans.
Datorită acestui fenomen, dansul energetic de încălzire este recomandat în special pentru cei care doresc să își îmbunătățească relația cu planul material.
- Dansul de încălzire se realizează cu angajament fizic intens. Sunt situații în care implicarea cu mare dăruire la nivelul corpului fizic determină apariția unor stări de oboseală în timpul dansului, ceea ce este firesc.
Pentru a menține continuitatea în terapie, vă recomand ca în momentul în care simțiți stări de oboseală, să nu întrerupeți procedura ci să aplicați postura smereniei pentru a vă relaxa, până în momentul în care vă veți simți din nou într-o formă suficient de bună pentru a continua dansul energetic de încălzire.

Ioan

