



Revistă Online

Nr. 51 - Luni, 13 Septembrie 2021

VIAȚA INTEGRATIVĂ

www.dansulenergetic.ro

<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/>



**Frica în raport cu
elevarea conștiinței
-Cristina Munteanu**

**MAREA IUBIRII DIN NOI
- Relatare în versuri Alexandra
Flavia S. - Centrul de Dans
Energetic „RAMONA”**

„Cât de mult ne înșelăm gândind că tăcerea este neapărat deșert, vid, absența oricărei activități a întregii creații, într-un cuvânt, hău.

În realitate, există tăcere și tăcere și, în general, putem spune că există două feluri: cea a morții și cea a vieții superioare. Tocmai această tăcere a vieții superioare trebuie înțeleasă și despre ea vorbim aici. Această tăcere nu este pasivitate, ci o lucrare intensă care se desfășoară într-o armonie perfectă. Nu este un vid, o lipsă, ci o împlinire comparabilă cu cea trăită de ființele unite într-o mare iubire și care trăiesc ceva atât de profund încât nu o pot exprima prin gesturi sau prin cuvinte. Tăcerea este o calitate a vieții interioare.”

Omraam Mikhaël Aïvanhov



**Lumina îți ghidează calea!
Încrede-te și urmeaz-o!**

Loredana Cristina Majic

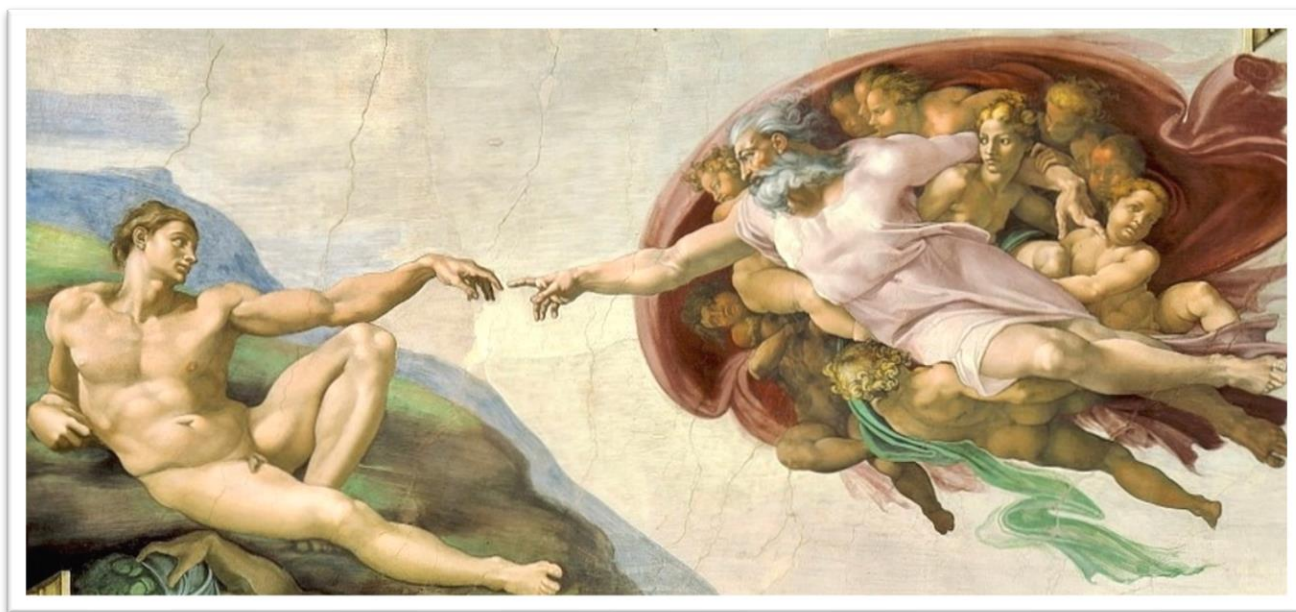
<https://www.facebook.com/rugadinzori/>

Sursă imagine: internet

Frica în raport cu elevarea conștiinței

Exclusiv inteligența și capacitatea de a gândi sunt cele care disting o persoană de alte ființe vii. Creierul a făcut individul mai conștient decât restul locuitorilor planetei. Scopul principal al conștiinței este de a crea cele mai raționale metode de răspuns la lumea din jurul nostru. Putem fi conștienți de o parte a gândurilor noastre pentru că ne gândim în mod intenționat la ceva. Nu le controlăm pe celelalte, iar acestea rămân în subconștientul nostru. Nu observăm întotdeauna această parte a creierului nostru deoarece creează comportamente noi, semnificativ mai eficiente.

Ca efect secundar, creierul nostru, ca rezultat al procesului „creativ”, poate genera gânduri cu adevărat ciudate, care ne pot surprinde sau chiar pot fi alarmante - fricile.



Michelangelo – pictură din Capela Sixtină, Vatican

Nu trebuie să ne temem de frici!

Frica este mână în mână cu vindecarea. De regulă fricile vin spre vindecare, spre a fi eliberate. Atunci când ființa ta este cuprinsă de îndoieli, frici, gânduri repetitive - tot ce înseamnă vibrație joasă, atunci este momentul să le faci față. Să le accepți. Să le îmbrățișezi. Acesta, de fapt, este momentul ASCENSIUNII. Fricile vin ca să ne eleveze spre un nou nivel de conștiință.

Atunci antenele corpului nostru energetic (echivalente capacității corpului uman, adică capacitatea electrică a corpului uman) se prelungesc, devin mai sensibile, și "palpează" fiecare energie din spațiu, o percep și digeră instantaneu.

Noi, cei sensibili, suntem mai speciali, știi?

Nu trebuie să uităm că acestea sunt doar gânduri și senzații. Este momentul să ne eliberăm de traume, temeri, limitări. Este momentul să scoatem la suprafață ceea ce ne seacă de energie, de suportul de viață și să le eliberăm pe acestea în lumină.

Cum eliberăm?

Este necesar să încercăm să ne exprimăm emoțiile foarte viu. Nu va fi de prisos să le îmbunătățim cu mișcări ale corpului, gesturi (Dans Energetic: Dansul Relațiilor, Dansul Copacului, Dansul Angelic), nuanțe de intonație și gesturi. Această procedură se face cel mai bine acolo unde nu vom fi deranjați.

Este necesar să ne interogăm:

- Este bine ceea ce simt acum?
- De unde vine acest gând?
- Care este frica ce generează această stare?

Afirmație: „Acum eliberez frica, pentru că știu că nu vine dintr-un motiv real ci din percepția mea și a energiilor pe care le-am lăsat să mă influențeze.”

Să știți că limitarea emoțiilor devine motivul pentru care gândurile se învârt în mod constant în jurul unei probleme și generează frica. După ce o persoană are ocazia să-și exprime emoțiile, circulația interminabilă a gândurilor se oprește, iar spiritul se eliberează de acel blocaj și se redirecționează spre ASCENSIUNE. Lipsa fricilor, atașamentelor, nu este un semn al unui grad înalt de spiritualitate. Prezența fricii este de fapt un semn că ceva se trezește în ființa noastră și cere descărcare, elevare!

Oamenii memorabili ai universului -personalitățile care au schimbat lumea- au trecut prin vremuri grele și perioade în care s-au pierdut până și pe ei înșiși. Însă doar dorința spiritului de a învinge și a se eleva, i-a marcat de biruință!

Îmbrățișează-ți frica, căci ea vine spre vindecare! Privește în TINE!

Cristina Munteanu

Centrul de Dans Energetic „ASCENSIUNEA”

Care este cauza conflictelor în relația de cuplu și ce contribuție au acestea

Orice relație pe care o am vine să mă învețe ceva, fie că este o relație de cuplu, prietenie, business, familială etc. Cea mai mare atenție necesită relația de cuplu deoarece acolo e locul în care se petrece cel mai mare schimb de energie, timp, emoții. Prin urmare, de acolo vor veni cele mai multe lecții, provocări.

Succesul unei relații armonioase constă în conștientizarea lecțiilor care apar pe parcurs, respectiv în capacitatea celor doi de a rezolva problemele emoționale, materiale sau energetice.

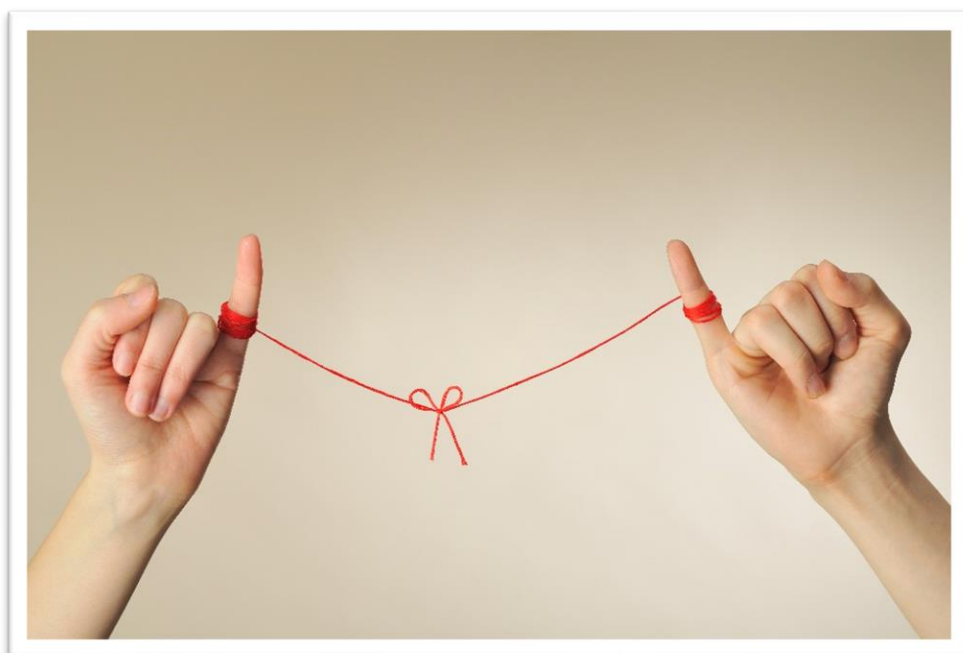
Pentru a putea rezolva o problemă e necesar să recunosc, în primul rând, prezența acesteia. Să susțin că totul este frumos atunci când simt la nivel subtil că există o problemă, nu este o soluție. Este ca și cum m-aș minți singur. În plus, acolo începe frustrarea.

Viața înseamnă o evoluție continuă, iar evoluția înseamnă schimbare!

Pentru a menține armonia în relația de cuplu e necesar să o acordez la ritmurile Universului. Ce înseamnă asta? Înseamnă să fac ajustările necesare. Când spun "ajustări" mă refer la lucrul cu sine.

Este imperios necesar să înțeleg faptul că nu pot fi în armonie în relația cu iubitul/soțul meu dacă nu sunt în armonie cu mine. Datorită reacțiilor, stărilor, acțiunilor pe care le am în această relație pot să îmi dau seama de nivelul de armonie interioară pe care îl am. Ce binecuvântare!

Chiar și atunci când cred că totul este roz în relația cu mine însămi, are Universul grijă să trimită persoanele potrivite ca să îmi scoată la suprafață cele mai ascunse frici sau răni ale sufletului, căci unul dintre cele mai dificile lucruri este să mă uit la mine, să mă privesc exact așa cum sunt, să mă recunosc și să accept tot ceea ce sunt.



De fiecare dată când apare un conflict, o dizarmonie, îți recomand să-ți iei un timp cu tine și să-ți pui aceste întrebări. Poți chiar să le scrii pentru o conștientizare mai profundă, iar apoi lasă să iasă informația din subconștient. Te vei surprinde!

"De ce simt asta? "

"Cum și când a apărut acest conflict?"

"Care este cauza care a condus relația aici?"

"Care este cauza care a scos la suprafață aceste emoții?"

"De ce simt aceste emoții?"

"Când îmi amintesc că a fost prima dată, în copilăria mea, când am simțit această emoție?"

"Ce s-a întâmplat atunci?"

Apoi urmez un proces de iertare pentru persoanele implicate și pentru mine. Dacă este implicată furia, o eliberez. Tehnicile de eliberare sunt multiple. Personal, rezonoz și folosesc dansul energetic (în acest caz, dansul relațiilor).

Un alt factor care contribuie la armonia în cuplu este să știu când și cât am nevoie de timp cu mine. Să știu să mă încarc cu energie atunci când simt. Să știu să îi ofer sufletului meu acele activități și momente pe care nu le pot face cu partenerul meu. Asta presupune să mă cunosc la un nivel profund. Dacă eu sunt bine și relația mea este bine!

Apoi, comunicarea este ceea ce creează o relație conștientă, asumată, armonioasă.

Mădălina Cusco, soul coach

**Combustibilul vehiculului nostru
este Iubirea!**

Bine te-am găsit, cititorule!
Te iubesc și te binecuvântează!

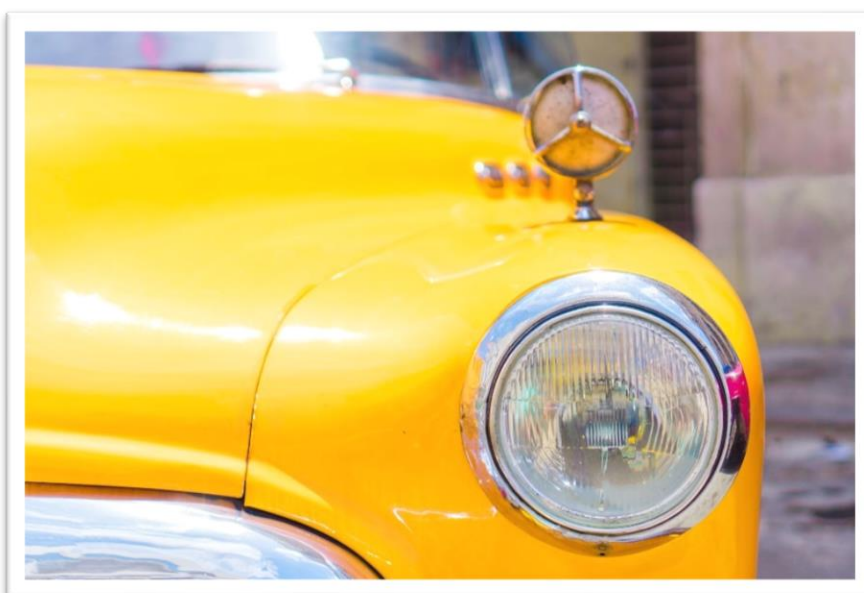
Am purtat cu mine o conversație despre relații și o fac din când în când, în funcție de dinamica pe care o observ în jurul meu dar și în mine. Mă voi ajuta de o metaforă ca să vorbesc despre ce îi unește câteodată pe oameni, dar și cât de diferite le sunt alegerile... mașinile pe care le alegem să ne ducă în călătorie... de la motoare pe două roți, la mașini de epocă la care pun motoare noi și performante, la rulote sau camioane ce îți asigură doza de putere și satisfacție că poți fi atât de mic și ai atâta forță în fața unui tonaj atât de mare.

În funcție de vehiculul ales, călătoria îi poate înstrăina pe pasagerii meniți să împărtășească drumul sau poate deveni înălțătoare și benefică întâlnirea dintre sufletele lor, într-un vehicul pe care îl transformă în casa lor. E un subiect vast și discutat de mulți experți care, paradoxal, au și ei eșecuri în relații, pentru că toți venim să ne recunoaștem unii pe alții dar și să experimentăm contraste, până învățăm să ne alegem bine cu cine facem călătoria, dar mai ales în ce mod.

Doi oameni urcă în limuzina - relație și de multe ori unul accelerează, celălalt frânează, unul vrea o direcție, celălalt alta, unul observă și pădurea de pe marginea drumului și strălucirea soarelui, celălalt e atent la viteza atinsă sau la cum se aude motorul, sau cât de tare bat farurile, sau ce telefoane are de dat, dar aproape deloc nu observă sau admiră peisajele pe lângă care trece... unii aleg o melodie, dar doar cei norocoși... o cântă împreună.

Peisajele sunt mai impresionante când mâinile stau împreună și ochii admiră același orizont, când gândurile sunt către a face plinul fiecăruia cu iubire și bucurie, când fiecare frecvență a fricii, atunci când apare, e comutată pe încredere și dăruire!

Limuzina vine dotată cu rezervorul plin, dar drumul e lung și plinul trebuie mereu făcut!



Câteodată, conducătorii ei lasă loc și altor pasageri, care, uneori, preiau locul conducătorului; alteori spațiul e plin de vocile și programele părinților, prietenilor sau fricilor activate de foștii pasageri și aceasta rulează în fundal fără ca actuala muzică să se mai poată auzi; nici unul nu își mai amintește cum cântau sau cât de frumoase erau versurile scrise de ei, decât dacă depun un mic efort pentru a fi conștienți de darul universului, acela de a-i aduce împreună!

Călătoria continuă dacă plinul e făcut și conducătorii încă iubesc călătoria spre care au pornit și depun acel minimum de efort să recalculeze o nouă rută și să se deschidă către bucuria unei noi Destinații.

Uneori, deși au cea mai frumoasă limuzină o țin în garaj și continuă să meargă cu Trabantul;

Unii au plinul făcut la una dintre mașini, dar aleg să meargă cu cealaltă... neștiind de ce nu avansează și sunt mereu în același loc.

Poate contează cât de trainică devine limuzina, poate chiar îți dorești să te oprești, poate e de ajuns să menții viteza potrivită în serpentine... încă mă minunez cum aleg unii acele modalități de a rata cea mai minunată călătorie și cu câtă ușurință și încântare sufletele curajoase se bucură de drum.

Fiecare va învăța să asculte sunetul motorului său și va ști dacă s-a stricat sau e prea turat, dacă a trecut timp peste el, sau e ca nou, o ediție specială, de neînlocuit.

Dacă nu vă place metafora conducătorilor trabantului, limuzinei, camionului, rulotei combi, unde ai și casă și stabilitate, unde te poți răsfăța și bucura, observați-vă vehiculul ales și modul cum vă traversați propriul drum până la destinație!

Important e să îți amintești că, într-o zi, fără să mai conteze ce mașină te-a dus la destinație, vei fi încântat de simplul fapt că nu ai călătorit singur și ți-ai dat voie să te minunezi de peisaj.

Fi mereu dornic să oprești pe marginea vreunui lac sau să cobori în interiorul pământului, respirând aerul dintr-o peșteră sau dintr-o salină, să îmbrățișezi copacii, să ții de mână și să te conectezi la fiecare colț de inimă, explorând și onorând întreaga ta natură umană și divină!

Rosemarie Bianca Iordache

„Vreți să faceți bine cuiva, dar, din neștiință sau din stângăcie, îl răniți; justiția pământească, care nu vă discerne motivele, vă condamnă după faptele voastre. Dar justiția din înalt, care vă cunoaște bunele intenții, va lăsa poate ca legile omenești să vă pedepsească, pentru că nu este treaba ei, dar vă va răsplăti cu generozitate pentru intențiile voastre nobile și dezinteresate. Dimpotrivă, dacă oferiți cadouri, dacă sunteți generos, să presupunem, cu o fată, dar cu intenția ascunsă de a abuza de ea, poate că pe pământ sunteți apreciat, dar în înalt, Cerul vă pedepsește, pentru că instanțele celeste vă judecă nu după acțiunile voastre, ci după motivele voastre.

Domeniul acțiunilor și cel al motivelor care inspiră acte nu depind de aceeași jurisdicție. Desigur, dacă motivele voastre, ca și acțiunile voastre, sunt nobile, ireproșabile, veți fi răsplătit de ambele părți; și dacă de ambele părți încălcați legile, ambele instanțe vă vor condamna.”

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Mărturiile sufletului meu



MAREA IUBIRII DIN NOI

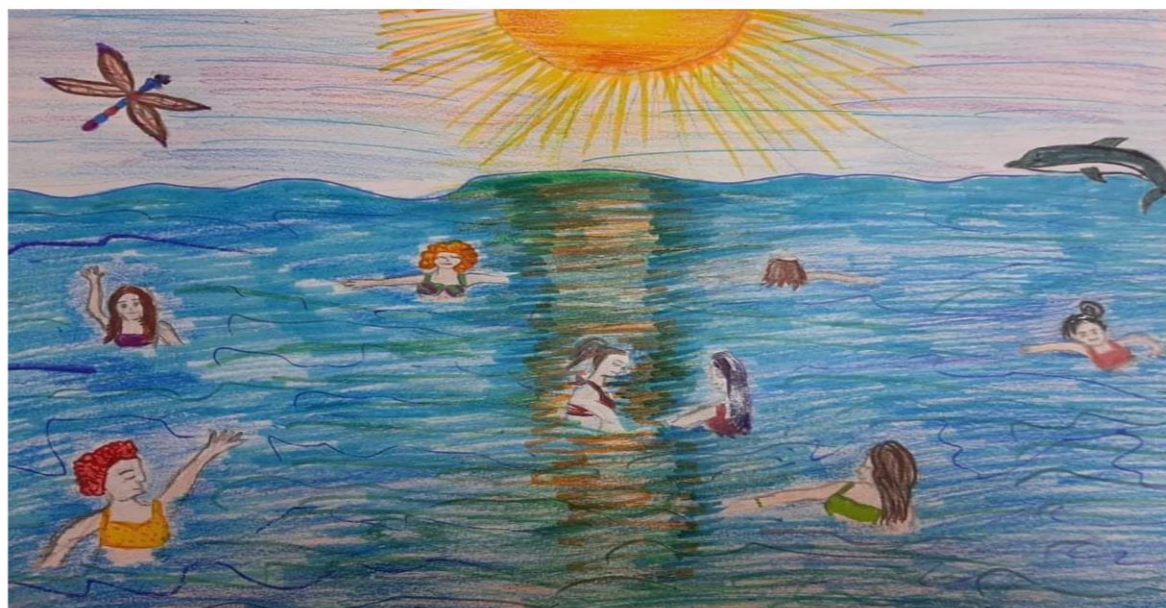
Relatare în versuri Alexandra Flavia S.

Am purces de sâmbătă în zori,
Pline de elan și încântare,
Eram cinci, de Suflet surori,
Spre Răsărit, la radioasa mare

Ca un copil ne-am bucurat instant,
Când am zărit-o vastă și măiastră,
Inima pe loc ne-a tresăltat
Și am simțit că ne-am întors acasă!

În armonie ne-am înveșmântat,
Un delfin cam năstrușnic ne saluta din zare;
Și apa cristalină am explorat,
Pe măsură ce-auzeam a ei chemare

Am plâns și-am râs cu-atâta încântare,
Cerul și Pământul s-au pătruns;
O libelulă ne-a fost călăuză,
Arătând că ne e ghid și muză



Totul a decurs în ritm firesc,
Grupul s-a reîntregit din mers...
Din cinci fete care am pornit,
Am ajuns opt și-am tins spre infinit

Nu am dorit hotel, nici lux
Rulotele ne-au fost perfectă gazdă,
Erau înconjurate de bambus și de stuf,
De pini mediteraneeni, de marea cea albastră

Am căpătat de-asemeni și pietre minunate,
Subtil aduse-n cale de valuri fermecate;
Magia chiar există, nu toți oamenii-o văd,
Noi doar am savurat-o în cel mai sublim mod!

Prin dansul energetic, noaptea, pe malul mării,
Simțeam cum cete-ntregi de îngeri ne vegheau,
Cu luna conlucrau, chiar cu întreaga zare,
Flame de vindecări profunde aprindeau



Iar dimineața-n răsărit de soare,
Cu obrajii rumeni și miros de soc
Cu gratitudine am salutat marea,
Astfel prin dans ne-a fost eliberarea

Ne-am bucurat de timp calitativ
Și conectate am fost ca într-o melodie,
Ne-am revelat drama pe un portativ,
Apoi s-a disipat ca o stafie..

Marea iubirii din noi
Nu e deloc la depărtare,
Este aici, o accesezi iubind,
Nu apelând la surle sau urale!

Nicidecum nu pleci vâslind spre ea,
De ea nu te separă diguri,
Nu lenevești nici în hamac,
Nu vin pirați, e un loc sigur!

Năvod nu este ca să o cuprindă,
Poți naviga etern doar într-o clipă,
Inima-ți preschimbă-ntr-un iaht aurit,
Iar Cerul tace când ea a șoptit

Este o blândă căutare-n Sine,
În adâncimi de nedescris,
Un glas de pescăruș cu-a lui chemare,
Care te poartă până în abis

E-o dulce candoare de safir și smarald,
Purtată lin de vânt cu miros de algă,
Ori o horă minunată spre eter,
Așa cum am dansat-o noi în Marea Neagră!



CITEȘTE!

Cărților NU LI SE PIERDE SEMNALUL!!

În pași de dans la brațul unui Goblin

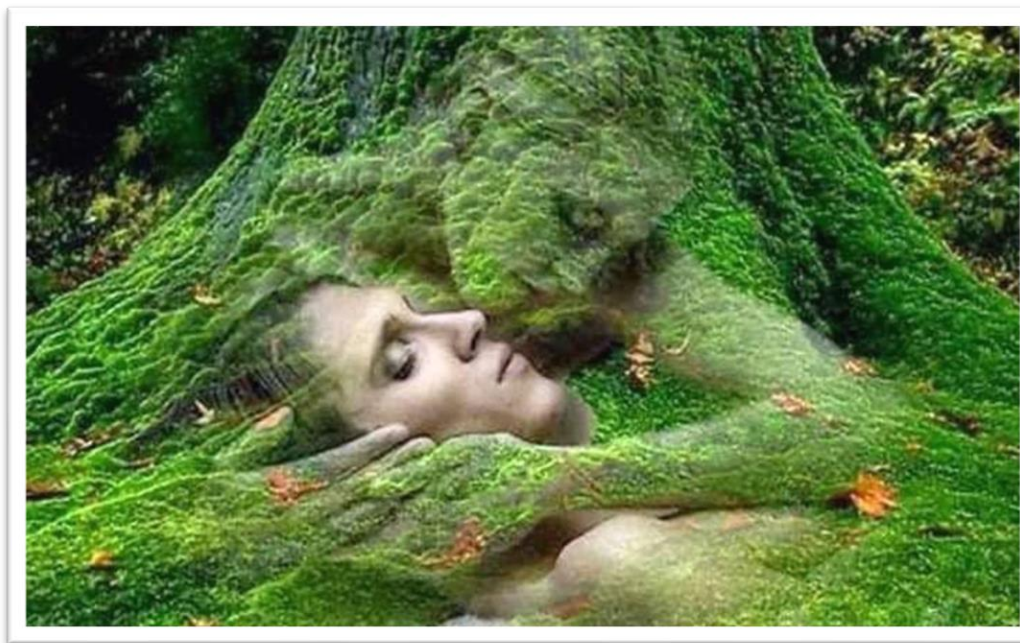
Bine te-am regăsit, comunitate! Azi vin cu un gen stilizat de ghidare prin lumea poveștilor! Lăsați-vă sufletul să zburde alături de versurile mele „prozaice”. Astăzi dăruiesc o poveste ce se dorește a fi mesaj.

Dansul e parte din viața mea, e mijlocul meu de-a călători în lumi de vis și printre stele; fiți alături de mine copiii fericiți, care se joacă printre cuvinte!

În transele mele călătore mă văd fluture, dansând pe muzici cu soare și pe culoare zburând.

Pe aripi de vânt mă las dusă de gând, plutesc ușor pe cel mai mare dor.

Mă așez ușor, pe un verde covor, din fluture dansând, acum am picioare pe pământ.



Cu pași de om ating iarba ușor și simt energia mamei pământ, prin mine intrând. Mă uit în jur și văd pădurea plină de copaci cu trunchiuri albe printre alei de maci; au trunchiuri înalte și coroana lor se mlădie ușor, cântând un cânt plin de iubire ce împrăștie în aer mii de unde vibrând pe muzica toamnei bogate în culori aurii desenând. Cunosc acest loc din visele mele călătore. Merg agale cântând, pe muzica pădurii dansând. Acordurile pădurii coboară ca un voal și macii încep un dans astral, păsările se aud pe fundal ca un cor madrigal.

Trăiesc un moment etern și gându-mi definește acest loc ca Eden. Pierdută printre copaci, sunt ghidată de licurici către căsuța unui vraci. O casă pitită printre tufari cu frunze de forma unor arțari.

E totul mirific și primitor, cu gândul spre povești mă îndrept ușor. Pașii spre casă pornesc, nu merg ...parcă zbor și repede ajung în pridvor.

Admir acest loc, e atât de cochec... chiar dacă căsuța este ascunsă într-un boschet! Parcă în jur plutește un nor de mister ce mă face să mă simt lejer, simt o dorință în eter și încet îmi îndrept ochii spre cer. Percep un gând ca o voce șoptită ușor... „- Ai grijă nu trece acest pridvor!”... și mii de unde din casă vibrează ușor, ce parcă mă cheamă în ajutor. Odată ce aici am ajuns, am întrebări fără răspuns...

-Ce rău se poate întâmpla?...

-Atât timp cât eu nu mă tem de ceva...

La mine iubirea e peste tot, ca un gând o trimit în jurul întregului pământ.

O sferă de lumină în juru-mi am aranjat și chiar în centru am pus un pătrat, piramida ca triunghi de aur am creat și în mijlocul formelor geometrice m-am plasat. Acum cu toate aceste protecții și cu umor, am curajul să trec peste acest pridvor.

Curiozitatea mea mă duce peste tot, să învăț de toate și mulți oameni pe drumul luminii să aduc de pot. Și pașii îmi sunt purtați de acest minunat gând în zbor fără aripi pe acest pământ.

Sfioasă...ușor ciocănesc, răspuns dinăuntru primesc, ca peste prag să poftesc. Ușa, ușor o împing lateral și când pășesc ajung parcă într-un sanctuar, totul în lumină e conservat și parcă nu văd decât un pat.

În mijlocul camerei, în picioare, așteaptă un om ce pare închis într-un dom. Mă uit curioasă să-l studiez, el mă invită să-l îmbrățișez. Am senzația... de undeva îl cunosc, în nări simt miros de mosc.

Mă simt bine, mă relaxez, alături de el timid mă așez. Curioasă în ochii lui privesc și amintiri dintr-un trecut uitat re trăiesc.

Îl văd comandant de oști într-un timp îndepărtat, în războaie fără milă, mii de vieți nevinovate a luat. Clipesc repede, aceste imagini să alung și în câteva clipe într-un salon de spital ajung.

Împreună cu el, energetic pe un om lucrez și el mă ghidează, sever, cum să operez. Simt că între noi este mai mult și imediat alung acest gând. O altă clipă sosește în zbor și văd parcă în ceață, el vine din viitor. Un călător prin timp s-a definit și mie să-l cunosc îmi este dat, mereu a lucrat în energii fiind maestru la curățat.

Astăzi, acum și în aici, în casa lui am sosit. Am senzația de invitație, de „bine ai venit”, a lui chemare eu am simțit, cu o binețe dată de un om... obosit.

Îl întreb cum pot ajuta și el mă roagă ca acest dom de energie de pe el și casa lui de-l pot transmuta. Acest lucru mi se pare ușor, dar nu înțeleg... de ce cineva ar dori energia divină a dizolva?

Văzând că ezit și-a schimbat vocea în șoptit și unde calde de amor primesc prin corp de zor. Protecția de piramide a spart și asta în gând m-am întrebat... de ce mă vrea contopită cu el?... răspunsul mi-l trimite în gând, un arhanghel:

- Nu lăsa garda atât de ușor... nu accepta acest ciudat amor!

Stânjenită, mă retrag puțin și îi spun omului pădurii că divinului eu aparțin.

Supărat, ochii lui negri s-au încruntat, la energii ciudate nu a renunțat. Ignor tot ceea ce el vrea și îl întreb cum pot ajuta?!

Povestea lui am început să înțeleg, este pedepsit în acest mic spațiu să trăiască stingher. Forțe oculte el spune că sunt și în acest dom, în aici, e închis pe acest pământ.

Să iasă afară, peste prag nu poate călca, astfel lumina în scrum îl va transforma. Mă ofer să-l conectez și lumina divină în el să o repornesc.

Omul acceptă acest dar divin și în brațele lui puternice mă prinde din plin. Simt o iubire din el izvorând ce în mine trezește doar un gând. Să-l ajut e tot ce vreau, dar simt ceva în mine ca să fiu atentă la ce-i dau.

Cu iubire îl binecuvântez și pe corpul lui încep să lucrez; se întâmplă totuși ceva ciudat, la soarele central l-am conectat. Corpul fizic nu primește nimic și atingerile noastre sunt doar un schimb biochimic. Doresc Aura să-i citesc, dar pe ea nu o găsesc. În jurul lui e tot un gri, iar corpul să-l încarc nu reușii.

Mă uit la el cu milă în divin, mă întreb ce e?.. nu e om... e un goblin, ce în energii s-a jucat și mulți oameni a înșelat. Acum în acest ceas divin pedeapsa lui o primește din plin.

Să-i sparg domul, eu nu doresc, doar la căință spre Tatăl Ceresc îl poftesc.

Se uită la mine mirat, în secunde verbal m-a atacat. Dar spre mirarea lui sunt o energie feminină în divin, ce din loc sacru provin. Pe pământ unde pășesc, iubirea divină dăruiesc; prin ocări să mă irite el vrea, dar eu rămân calmă în energia mea.

Căința și credința e singurul lui leac. Asta-i tot ca sfat ce-i pot oferi! Libertatea acum cu viața o va prețui.

Am vrut ajutor divin să-i dăruiesc, dar el prin vrăji vrea doar să-l înlocuiesc. Ușa domului eu nu pot să deschid fiindcă e pedeapsa lui să trăiască în acest vid.

Deschide inima, spiriduș viclean, scaldă-te în iubirea divină ca într-un ocean, trăiește în suflet prin divin și astfel vei trăi liber, din plin!

Acum, în acest moment, am înțeles să dăruiești divinul doar celui ales. Cel ce-și dorește cu adevărat să trăiască de iubire înconjurat, nimic nu-l atinge ce-i acum pe pământ, deoarece poate fi controlat totul doar prin gând.

Încă o lecție am învățat și corpul meu fizic de mrejele toxinei atracției bolnave l-am controlat. **Nimic fără vrere nu poate fi supus când cuvântul divin e clar spus!**

Sunt iubire în firesc și toată negura o topesc,
Sunt înger pe pământ și merg alături de Tatăl Ceresc
Acum, pe acest gând, declar IUBIRE lege pe pământ!
Celor ce acestei legi se închină, vor avea parte de divin!
Celor ce asta nu doresc, în propria închisoare trăiesc..
Vom fi mulți și separați, nu toți vom fi ca frați,
Timpul cerne ce-i omenesc și alege doar pe cei ce iubesc,
Iar cei aleși în pace vor trăi și în etern vor dăinui!

Namaste!

Un simplu om plin de iubire în dăruire,

Manuela Sumanaru

Simfonia transformării

Alina Ramona Ene



Bucăți din suflet se desprind
... spre infinit gonind,
Simfonia unei noi vieți
Mistuită de mișcarea Elementelor universale,
Înconjurm Universul cu privirea pierdută în Etern

Pământ...Aer...Apă...Foc...Eter,
Erau parcă desprinse din mine și îmi recompuneau ființa,
Sunetul ciocnirii lor îmi părea clopotul sfârșitului de An!

Mă transform și transcend spre o nouă Etapă
Descoperindu-mă, ascultându-mă și vorbind cu copilul din mine...
De fapt mă preschimbam în lut lăsându-mi modelat nucleu interior
Și renășteam în privirile voastre uimite de o nouă Creație

RĂSPALATA

Carmen Claudia Morar

De n-aş primi
Nici când răsplată
Pentru tot
Binele făcut
Rău n-o să-mi pară
Niciodată,
Şi m-aş întoarce
Întru-nceput!

Cu suflet lin,
Primăvărat,ic,
Aş adia
Prin toţi şi toate,
Nici când n-aş spune
Unui frate
Ce-am ajutat,
C-aş fi pierdut!...

Şi tot seninul
Din privire
Şi glas şi gesturi
Le-aş păstra!
Crezând că toate
Mi-au fost date
Să pot pe alţii ajuta!

De n-aş primi
Nici când răsplată
Pentru tot
Binele făcut
Rău n-o să-mi pară
Niciodată!
Şi m-aş întoarce
Întru-nceput!



Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

DESPRE SOMN

Mattheu Walker

„Credeți că ați dormit suficient în ultima săptămână? Vă mai amintiți ultima dată când v-ați trezit fără să vă puneți ceasul să sune și v-ați simțit revigorat, fără să aveți nevoie de cofeină? Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este „nu”, nu sunteți singurii. Două treimi dintre adulții din toate țările dezvoltate nu reușesc să ajungă la cele opt ore de somn recomandate pe timpul nopții.. Mă îndoiesc că ați fi surprinși de acest aspect, dar s-ar putea să vă surprindă consecințele.

Dacă dormiți în mod frecvent mai puțin de șase sau șapte ore pe noapte, vă distrugeți sistemul imunitar, crescându-vă peste dublu riscul pentru cancer.

Somnul insuficient este un factor-cheie al stilului de viață care duce sau nu la Alzheimer. Somnul inadecvat - chiar și diminuări moderate în timpul unei singure săptămâni - deteriorează nivelul zahărului din sânge atât de profund, încât ați putea fi considerați prediabetici. Somnul insuficient crește probabilitatea apariției blocajelor arteriale și a subțierii vaselor de sânge, ceea ce deschide calea spre boli cardiovasculare, atacuri cerebrale și atacuri de cord. La fel cum spunea Charlotte Bronte cu înțelepciune profetică „minte tulburată neliniștește perna”, perturbarea somnului contribuie la accentuarea tuturor afecțiunilor psihiatrice, inclusiv depresia, anxietatea și tendințele suicidare.

Poate că și voi ați observat un apetit crescut atunci când sunteți obosiți. Aceasta nu este o coincidență. Somnul insuficient crește nivelul unui hormon care vă face să simțiți foame, iar în același timp suprimă un alt hormon adiacent, care, în condiții normale semnalează satisfacerea nevoii de hrană. În ciuda faptului că sunteți plini, tot vă doriți să mâncați mai mult. Deficiența de somn este o cale sigură spre îngrășare, atât la adulți cât și la copii. Mai rău, dacă încercați să țineți regim și nu dormiți suficient în timpul dietei, va fi degeaba, întrucât cea mai mare parte a kilogramelor pe care le veți pierde vor fi scăderi ale masei musculare, nu din țesutul adipos.

Dacă adunați toate consecințele asupra sănătății enumerate mai sus, devine mai ușoară acceptarea unei legături: cu cât dormiți mai puțin, cu atât vă scade speranța de viață. Așadar, e chiar nefericită vechea zicală care spune: „Am să dorm după ce mor”. Dacă adoptați această mentalitate, veți muri mai repede, iar calitatea acelei vieți (mai scurte) va fi inferioară. Rutina privării de somn poate fi susținută doar cât să nu ducă la consecințe grave.”

Anunțuri de interes general

1. Acces la grupul INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC

Dragi instructori, vă aduc la cunoștință faptul că în grupul de facebook *INSTRUCTORI ÎN DANSUL ENERGETIC* sunt acceptați toți cei care au parcurs prima etapă a cursului de dans energetic.

Pe această cale vă rog să trimiteți invitații pentru a activa în acest grup toți cursanții de dans energetic. Invitația poate fi trimisă de către instructorul de curs.

2. Acces în grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC

Grupul ACADEMIA DE DANS ENERGETIC este public.

Vă invit să fiți membrii ai acestui grup, este deschis și altor persoane care doresc să ni se alăture <https://www.facebook.com/groups/396386920951992/>

3. „De vorbă cu cititorii”

Vă îndemn să ne scrieți pe adresa de email: viataintegrativa@gmail.com

Suntem deschiși să primim cu bucurie întrebările și sugestiile voastre!

4. Dragi instructori

Vă sugerez să trimiteți pe adresa redacției mărturiile celor care doresc să își exprime experiența sufletului prin practicarea *Dansului Energetic* pentru a fi, astfel, împărtășite cititorilor ziarului!

IOAN



VIAȚA INTEGRATIVĂ



*LOREDANA CRISTINA
MAJIC*



VALENTIN VOICU



EMILIA PĂTRAȘCANU



DANIELA CARP



ROXANA COTIGĂ



CODRUȚA PRUNARIU



*CARMEN CLAUDIA
MORAR*



*ROSEMARIE BIANCA
IORDACHE*

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Ela Cristea (spiritualitate)
Luciana Gingărașu (fotografie)

Luni, 13 Septembrie 2021

<http://dansulenergetic.ro/>

<https://viataintegrativa.academiaintegrativa.ro/>

Sursă imagini: internet

Foto. copertă față – Pinterest

Copyright © 2021 @Revista Viața Integrativă
Copyright © 2021 @Academia de Dans Energetic