

VIATA INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viață spirituală

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

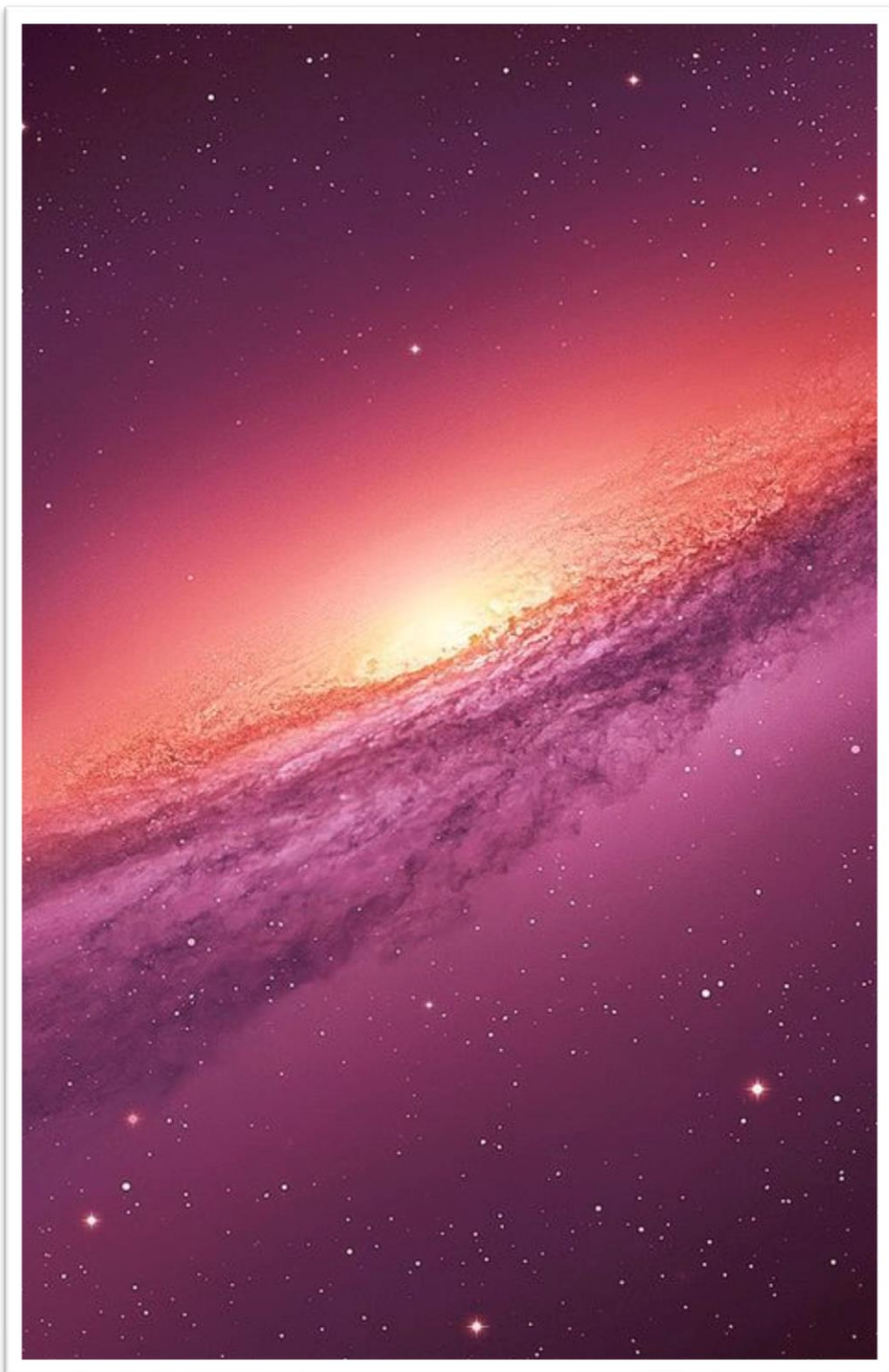
„A voi și a acționa înseamnă
a fi Liber!”
- Voltaire



*Cu vată pe băț strâng toate stelele de pe cer,
O iau și pe Andromeda, îi dau un alt nume
Să nu se mai ciocnească de noi..*

*Ai simțit?
Sunt Cosmos!*

Mădălina Takacs



LA MULȚI ANI, Ioan Prisecaru!

Mesaje aniversare pentru creatorul
Revistei Viața Integrativă



Roxana Cotigă, redactor șef: Mă bucur enorm pentru că am oportunitatea de a-mi arăta recunoștința prin intermediul acestui mesaj aniversar, celui care a creat și care susține activitatea minunatei noastre reviste!

Vă mulțumesc infinit pentru toată încrederea pe care mi-ați acordat-o și pentru șansa de a coordona această revistă și echipa, de asemenea! Vă transmit toată gratitudinea mea pentru că ați fondat această mișcare spirituală numită „**Dansul Energetic**” și pentru că aveți în continuare planuri mărețe pentru dezvoltarea și valorificarea potențialului uman și divin al semenilor!

Pentru toate acestea vă împărtășesc faptul că vă admir determinarea, perseverența și spiritul tânăr cu care vă desfășurați fiecare activitate! Este de-a dreptul molipsitor, iar noi nu ne putem lăsa mai prejos!

Vă doresc ca timpul să se aștearnă lin pe chipul domniei voastre și să ne bucurăm cât mai mult de rodul darurilor divine cu care sunteți înzestrat!

Pentru această viață, cu toate pânzele sus! **LA MULȚI ANI!**

Carmen Claudia Morar, redactor echipa revistei: SĂ LĂSĂM CEVA ÎN URMĂ!

Reverberația se referă la a lăsa ceva în urmă; poate o mostră de înțelepciune pe care să o transmiți celorlalți. Fiecare dintre noi creează cercuri concentrice de influență; acesta este efectul pe care-l avem asupra altor oameni. Aceste unde se transmit până la urmă precum undele unui lac, pe toată suprafața.

Aceasta a făcut și face domnul Ioan! A transmis și transmite ceva din propria persoană către alți oameni, fără să încerce să lege toate acestea de imaginea sau propriul nume.

Din cărțile scrise și din activitatea pe care o desfășoară reiese că nu oferă răspunsuri, ci îi îndrumă și îi sprijină pe ceilalți să-și găsească propriul drum și propriile răspunsuri. Se străduiește să-i ajute pe alții să obțină bucuria și calitatea vieții!

La mulți ani! Sănătate și fericire!

Emilia Pătrășcanu, redactor echipa revistei: Celebrez și onorez alegerea Spiritului Tău Sfânt de a trăi în aceste vremuri, celebrez eternitatea existenței tale!

Admir și prețuiesc voința și determinarea ta, genialitatea, sensibilitatea, inspirația și intenția de a fi alături de oameni, pentru oameni! Admir dorința neobosită de a fi azi mai bun ca ieri, de a fi azi și acum, în cel mai înalt punct al evoluției tale.

Ești lumină în calea celor adormiți, ești inspirație pentru minți nelimitate, ești frumusețea vieții, în căutare de noi sensuri. Ești visătorul care a îndrăznit să viseze și să creeze o Lume Nouă!

Mă înclin Maestre! La o eternitate pentru eternitate!

Ramona Musgociu - Mentor Coach în Dansul Energetic: Sunt momente în viață când, întâlnind un om sau oameni speciali, cu misiune din Divin, te cutremuri în întreaga ființă și realizezi că din acea clipă totul va fi diferit și magic și în altă vibrație, în altă frecvență decât tot ce ai trăit până atunci. Așa a fost momentul când l-am cunoscut pe Ioan (Prisecaru) în 2019, la un curs de dans energetic pe care l-a susținut și la care am fost invitată.

Iubesc dansul de când mă știu și am considerat întotdeauna conexiunea prin dans ca fiind sacră. Mereu am simțit că prin dans mă pot exprima cel mai bine, dar mai ales că mă pot conecta la cele mai profunde părți ale mele și, dansând, le aduc mult mai ușor în manifestare.

Dansul pe care ni l-a prezentat atunci m-a magnetizat și am simțit intens energia în palmele care îmi vibrau puternic.. m-am conectat instantaneu la fiecare dans în parte și am simțit cum chakrele au început să zbârâie, ca și cum se porneau motoarele ființei mele, iar chakra inimii s-a expansionat la infinit. Am știut că în sfârșit am găsit ceea ce puteam transmite cu toată ființa mea, autentic și nepervers, altora, ca metodă de vindecare, de creștere a vibrației și de accesare a darurilor din Divin.

Câtă bucurie am simțit atunci este greu de redat în cuvinte... Găsisem ceea ce căutasem o viață întreagă - un mod de a fi eu, un canal de energie și transmitere pentru ceilalți, a celor mai frumoase stări din Divin, cu posibilitatea pentru fiecare, pe măsura deschiderii sale, de a se conecta la Sinele cel mai Înalt.

Sunt infinit recunoscătoare lui Ioan Prisecaru pentru încrederea acordată, pentru că tot timpul a văzut în mine ceea ce eu încă nu eram pregătită să văd și să accept, pentru că m-a ajutat să îmi găsesc misiunea mea în această viață!

Dansez de mai mult de doi ani și am transmis dansul energetic ca mentor coach, la aproape 300 de oameni minunați.

Mulțumesc! La mulți ani minunați și binecuvântați în iubire, lumină, pace, armonie și tot ce-i mai potrivit din Divin, pentru un OM cu o misiune pentru oameni! La mulți ani, Ioan Prisecaru! La mulți ani Dansului Energetic, să dăinuie dincolo de noi!

Folosește vocabularul iubirii!

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

Vocabularul Iubirii are infinite exprimări și cu cât te conectezi la inima ta, cu atât mai multe exprimări ai să găsești! În multidimensionalitatea ființei noastre ar trebui să putem învăța manifestarea iubirii în infinite moduri! Acesta este singurul bagaj cu care venim în această lume și aceasta este bogăția pe care o ducem înapoi în ceruri!

Oamenii fac cadouri minunate pentru a arăta că le pasă, că cei iubiți sunt importanți pentru ei și pentru că acesta este unul dintre limbajele iubirii, pe care fiecare dintre noi ar trebui să îl exprime, să îl dăruiască, dar și să îl primească!

Suntem diferiți, dar cu toții avem nevoie să ne exprimăm afecțiunea, aprecierea, iubirea și să o primim.

Se spune că există cinci limbaje ale iubirii: cuvintele, timpul de calitate petrecut împreună, darurile pe care le oferim, serviciile pe care le facem celor pe care îi iubim și, nu în ultimul rând, atingerile.

Eu cred că putem găsi infinite limbaje ale iubirii! Fiecare trebuie să își exprime iubirea și să își descopere propriul limbaj.



Consider că putem găsi multe resurse în noi prin care să îi onorăm pe oamenii din viața noastră și să le arătăm că îi respectăm, îi susținem, îi prețuim, suntem recunoscători că fac această călătorie a vieții împreună cu noi și astfel îi onorăm și îi iubim.

Inimile ce poartă în ele suferințe, neîncredere, răni de abandon, frica de respingere, etc... își reprimă sentimentele, își ignoră și închid inima, fug de suferință și își refuză evoluția, alegând distragerea prin muncă sau alte activități, abuzul, controlul, manipularea sau resemnarea, în locul vindecării și dăruirii... E datoria ta să te vindeci și să trăiești ÎNTREG și Fericit.

Etapela vindecării poate nu sunt uneori ușoare pentru că implică confruntarea a ceea ce nu vrei să mai re trăiești sau să îți amintești și acceptarea a ceea ce nu poți schimba. Însă merită efortul pentru a trăi cu o inimă ușoară capabilă să iubească și să accepte iubirea.

Ești sărac indiferent de contul pe care îl deții dacă nu găsești timpul să oferi măcar câteva cuvinte frumoase oamenilor care îți aduc liniște.

Ești sărac dacă nu mângâi și nu îmbrățișezi cu toată ființa ta, sufletul de alături. Nu îți trebuie un motiv pentru asta, dar necesită un minimum de efort pentru ca o secundă să îl iei de mână și, împreună, să priviți cerul!

Ești sărac dacă îți trebuie un motiv să aduci o floare în dar sau să oferi un ajutor, atunci când vezi în ochii celui alt tristete. Ești bogat atunci când prețuiești oamenii cărora te poți dăruia și nu te zgârcești să le oferi din ceea ce ai, dar mai ales din ceea ce Ești!

Deschide-ți inima și las-o să vindece cu blândețe, să exprime cu duioșie, să ofere cu dărnicie, să radieze ceea ce este - IUBIRE. Caută și Crește Bogăția Inimii tale!

Începe cu tine, oferă-ți timp și ceea ce îți exaltează inima, apoi continuă cu cel care te ține de mână și cu cei pe care universul îi aduce în calea ta!

Rosemarie Bianca Iordache



Diferența dintre acestea două este aceea că iubirea înseamnă creație, adică dăruire! Pentru că iubirea vine din tine, nu din exteriorul tău, nu din circumstanțele prielnice confortului tău emoțional și al siguranței.

Deci, când iubești, dăruiești o parte din tine fără egoism, fără a aștepta ceva în schimb. A iubi, prin urmare, înseamnă a crea. Înseamnă cel mai non-egoist act, cel mai onest act uman pe care noi, oamenii, îl putem înfăptui.

Atunci când te atașezi însă, se instalează necesitatea de a-ți satisface în primul rând nevoile și propriile plăceri prin intermediul partenerului, numai pentru că așa te simți bine și pentru că ai promisiunea zilei de mâine, stabilitatea și prezența acestuia în viața ta: condiții la baza cărora stau insecuritatea și frica de a fi lăsat în urmă.

Iubirea însă, este într-un tot acoperitoare, cuprinzătoare, iubirea crede totul, jertfește, iartă, acceptă! Iubirea este asemenea unui abis, în care te arunci fără a mai întoarce capul, pentru că dragostea nu vede, nu aude. Dragostea nu are explicație, nu are logică, iar acest fapt o face minunată.

Atunci când eliberăm substratul mental, dăm prioritate sufletului în a ne ghida la reîntoarcerea către sinele nostru. Abandonând tot ce este logic spre a ne reîntoarce către tot ce este mai important, trăim manifestarea sufletului. În iubirea perenă renunțăm a ne mai pune în balanță propria inimă. Ne dăruim cu pleacăciune inima celor pe care i-am ales a-i iubi. Uneori nici nu-i alegem. Doar îi iubim. Aceasta este menirea iubirii: a fi și a învăța a iubi.

Iubind oamenii, ne așezăm cu încredere inima-n mâinile lor, iar ei, la rândul lor, ne dăruiesc acest unic dar, înălțându-ne - Dragostea.

Lipsa dragostei ne costă viața în sine. Atașamentul ne scutește de dragoste, dor, chiar și de dispute învăpăiate cu ale sale arzătoare împăcări. Este imposibil să fim mereu drepecți, dar este aproape întotdeauna posibil să fim mai buni și îngăduitori.

Să iertăm în ceartă!

O ceartă bună nu înseamnă biruință, înseamnă mai degrabă, biruința eu-lui... dar și cearta dacă s-a zămislit, e semn de emoție, existență, trăire, duh. Ceea ce moare se preface-n clipa ce-a trecut, în indiferență, și atunci vedem divergențele iubirii.



Care ar fi atunci dușmanul dragostei? Atașamentul sau indiferența? Indiferența înseamnă colapsul, agonia, asfixierea și respectiv sfârșitul relației. Iar atașamentul este dușmanul cel mai focos al dragostei. Deci, el ne fură dragostea, rectificându-ne structura sufletului în conținut vid, fără membrană. Așa ni se rupe sufletul. Atunci când nu lăsăm iubirea să ne cuprindă, când nu iubim necătând la circumstanțe, limite, atunci ne atașăm, sperând că dragostea își face loc lângă noi doar pentru binele nostru.

Iubirea este în primul rând dăruire, este actul de dragoste și binefacere față de cel de lângă noi, și față de noi, bineînțeles. Iubim exact cât ne iubim pe noi înșine! Atașamentul nu înseamnă lipirea, atașarea. Atașamentul este de fapt legarea ego-ului uman de sufletul celuilalt. Este exact conectarea greșită a centrilor energetici ai organismului. Este acea alimentare energetică prin cordoane energetice conectate la centri energetici diferiți, având la bază dorința împlinirii egocentrismului uman.

Să ne conectăm frumos și corect!

Cristina Munteanu

Mentor Coach în Dans Energetic

Strategia de acțiune în dansul capului (continuare)

Din punct de vedere cuantic, capul reprezintă zona în care se colectează energiile celeste, venite din câmpurile subtile și eliberează energiile telurice, venite din zona pământului.

Prin partea stângă a capului se eliberează energiile telurice iar prin partea dreaptă se colectează energiile celeste.

În cazul suferințelor manifestate la nivelul capului, este relativ dificil să acționăm prin masaj, așa cum putem proceda cu restul corpului, întrucât capul este o cutie de rezonanță.

Cu toate acestea, putem acționa în mod indirect asupra capului, intervenind asupra traseelor de alimentare cu energie, după cum urmează:

- **deasupra capului** - zona în care se vehiculează energiile de transfer de la nivelul capului cu planurile exterioare
- **la nivelul gâtului** - zona în care se vehiculează energiile de transfer dintre trunchi și cap

Pentru zona energetică de deasupra capului se acționează doar la nivelul planurilor subtile, întrucât nu mai avem un alt țesut (parte materială) asupra căruia să putem interveni.

Pentru zona energetică de la nivelul gâtului vom acționa prin diferite forme de masaj al țesuturilor.

Acționând în zona gâtului, putem regla funcționarea circuitelor energetice și informaționale care alimentează creierul - turnul de comandă și de control al întregii noastre ființe.

Orice suferință care apare la nivelul capului se manifestă printr-un flux energetic suplimentar în creier și în țesuturile de la nivelul scalpului, maxilarului, ochilor și al altor părți de la nivelul capului.

Suntem o imensă hologramă. Pornind de la această sintagmă, ajungem la concluzia că blocajele energetice de la nivelul capului se transmit și la nivelul gâtului.

În mod corespunzător, este valabilă și condiționarea reciprocă.

Dacă dizolvăm blocajele energetice de la nivelul gâtului, contribuim la dizolvarea blocajelor energetice de la nivelul capului.

În acest scop, vom antrena gâtul prin mișcări ample și viteze variate pe 4 direcții și anume:

- rotiri ale capului spre stânga
- rotiri ale capului spre dreapta
- pendulări ale capului în planul lateral - spre stânga și spre dreapta
- pendulări ale capului în față și în spate

La început, mișcările vor fi realizate cu viteză și amplitudine cât mai mică, cu scopul de a încălzi țesuturile și de a dizolva în mod armonios, blocajele energetice de la nivelul gâtului.

Pe măsură ce ne încălzim, creștem viteza și amplitudinea mișcărilor fiind atenți la stări. La cel mai mic semn de durere sau amețală, vom reduce viteza de mișcare a capului sau chiar ne vom opri din terapie.

Este important să ne simțim în siguranță pe tot parcursul procedurii de antrenament. În acest scop, ne vom așeza pe scaun, în fața unei mese. Ne așezăm în fața mesei pentru a ne da posibilitatea să ne ancorăm cu palmele de tăblia acesteia.

Pentru a realiza o priză potrivită, recomand ca tăblia mesei să aibă o latură cuprinsă între 100 și 140 de cm, în funcție de lungimea brațelor. Avem nevoie de cât mai multă siguranță în timpul terapiei, așa că vom trage scaunul cât mai aproape de masă, până ce lipim abdomenul de marginea tăbliei.

Prin aceste acțiuni, pe lângă principalul punct de sprijin de la nivelul șezutului, ne mai asigurăm noi puncte de susținere prin următoarele acțiuni:

- ne prindem cu brațele de cele două capete ale mesei
- ne lipim abdomenul de partea laterală a mesei

Poziția stând în șezut și punctele de susținere din planul lateral al corpului, ne dau o senzație de siguranță și încredere în timp ce practicăm dansul capului.

Pentru a practica dansul capului recomand să aplicați următoarea 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 spirituală, cu scopul de a vă capta atenția de la gândurile reziduale;
3. Vă așezați pe scaun în fața mesei;
Apropiați scaunul de masă în așa fel încât cu abdomenul să atingeți partea laterală a tăbliei;
4. Cu mișcări foarte lente, blânde și prietenoase, rotiți capul spre stânga.
Timp de execuție: 2-3 minute;
5. Cu mișcări foarte lente, blânde și prietenoase, rotiți capul spre dreapta;
Timp de execuție: 2-3 minute;
6. Cu mișcări foarte lente, blânde și prietenoase, deplasați capul spre stânga și spre dreapta în planul lateral al corpului. Timp de execuție: 2-3 minute;
7. Cu mișcări foarte lente, blânde și prietenoase, deplasați capul spre direcția în față și în spate. Timp de execuție: 2-3 minute;
8. Executați aceeași serie de mișcări de la punctele 4, 5, 6 și 7, dar de data aceasta veți mări ritmul și viteza de execuție. Timp de execuție: câte 1-2 minute pentru fiecare serie în parte;
9. Pentru a armoniza curgerea energiilor, la finalul programului de antrenament veți executa aceeași serie de mișcări de la punctele 4, 5, 6 și 7, cu mișcări cât mai lente, blânde și prietenoase.
Timp de execuție: câte 1-2 minute pentru fiecare mișcare în parte.

Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darurile primite prin intermediul acestei benefice terapii!

Observații și recomandări

- Dansul capului poate fi executat cu mare ușurință și atunci când sunteți așezați în fotoliu.
În acest caz, vă recomand să utilizați un fotoliu cu cotiere. Recomand ca în timpul terapiei să vă ancorați cu brațele de cotierele de la fotoliu!
- În cazul în care nu doriți să sprijiniți brațele pe masă sau pe cotiere, vă recomand să le așezați pe genunchi!
- Pentru perioada în care măriți viteza de deplasare a capului, recomand să puneți să se deruleze o melodie ritmată! Atunci când deplasați capul în armonie cu o melodie ritmată, mișcările decurg mai ușor, iar pe acest fond, procesele de vindecare se amplifică foarte mult.
- 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 mari dacă se practică în combinație cu Respirația integrativă și Dans energetic.

Vă recomand să practicați Dansul capului timp de 21 de minute, apoi să practicați Respirația integrativă iar, la final, timp de 21 de minute să practicați 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, pentru ca mai apoi să practicați timp de 12 minute dansul copacului.

Efecte benefice generate de dansul capului

Dansul capului m-a fascinat încă de prima dată când l-am aplicat, fiind într-un moment de mare necesitate. Chiar dacă este o terapie foarte simplă și ușor de realizat, are efecte 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 a 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 oboseți sau surmenați.

Vă doresc să aveți succes în creație!

Ioan



Oare chiar este nevoie să știi pe ce nivel spiritual ești?

Spiritualitatea nu este acea minge de box din iarmaroc în care lovești pentru a impresiona pe cei din jur cu un număr electronic dat de o mașină.

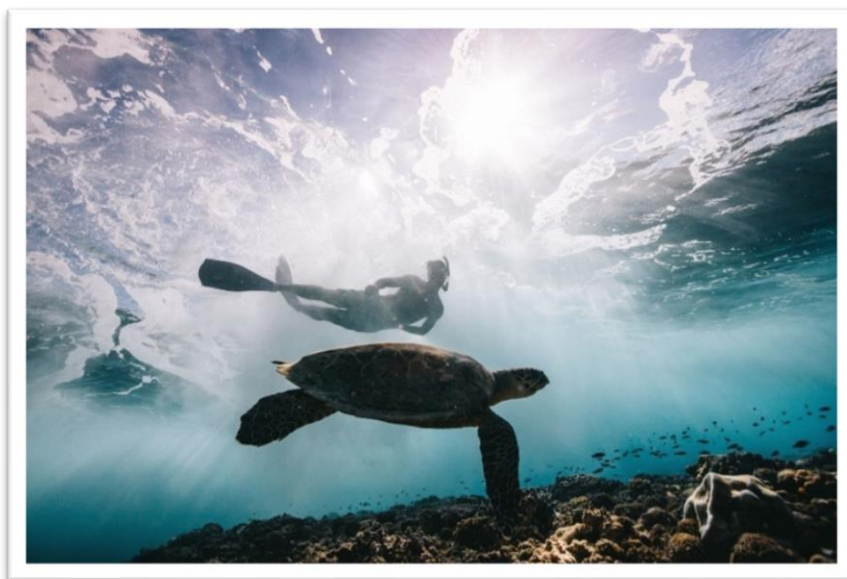
Te-ai trezit? Felicitări, bine ai venit la școala pământeană! Putem asocia această școală cu scufundările subacvatice. Trage adânc aer în piept și începe explorarea unui teren necunoscut! La fel cum adâncurile oceanelor ascund mistere, enigme, comori și monștri, la fel și lumea spirituală este presărată cu de toate.

Trage în piept suficient aer cât să faci următorul pas, nu îți umple plămânii din prima cu aerul necesar destinației finale! În acest ocean în care cu toți înotăm, apa are aceeași consistență, în schimb, presiunea care apasă asupra corpurilor noastre fizice diferă de adâncimea în care ne scufundăm. Așa că, învață să înoți la suprafață bine, înainte de a te aventura în adâncuri! Cu cât coborî mai adânc, cu atât presiunea asupra timpanelor crește; oprește-te când simți presiunea și dă o resetare!

Vei întâlni în aceste ape indivizi care învață să înoate la suprafață de o viață de om, dar care au două facultăți în psihologie și au adunat un teanc de diplome de la diverse cursuri spirituale.

Vei mai întâlni, un metru mai jos, pe unii care au scris poate 10 cărți și au ținut sute de seminarii.. Vei mai întâlni aici, câțiva metri mai jos, ființe care au 5 ashramuri și mii de discipoli.

Mai adânc nu mai poți vedea pentru că acolo se află necunoscutul și nu vei ajunge să îl cunoști dacă nu vei învăța să respiri corect, cu fiecare metru pe care îl cucerești în adâncimile oceanului.



Unde sunt eu, la ce adâncime înot în acest ocean? Oare chiar vrei să știi asta? Încetați să vă comparați și să urmați diverși terapeuți, scriitori, maeștri! Fiecare are drumul lui, nu mai dați din energia voastră altora și nici nu deveniți dependenți de energia lor! Rămâneți lângă ei atât timp cât e necesar, apoi trageți aer în piept și continuați explorarea!

Ai toate șansele ca tu să fii setat din Laboratoarele Divine să ajungi în viața asta la 11 mii de metri adâncime - fundul oceanului. Dar tu nu vei ajunge niciodată acolo dacă continui să te compari și să îi copiezi pe cei care înoată la suprafață.

Lăsați în spate bagajele pământene de la suprafață, ele nu vă vor ajuta să vă adânciți în ocean, lăsați ego-ul spiritual deoparte, el vă va ține la suprafață, acolo unde înoată peștișorii care sunt pradă ușoară pentru păsările cerului.

Înotați în necunoscut, cu aerul Divin în plămâni și luați-vă darurile Divine care vi se cuvin! Cu Dumnezeu înainte, spre Noua Eră de Aur!

Sorin Gaspal

Despre glanda pineală

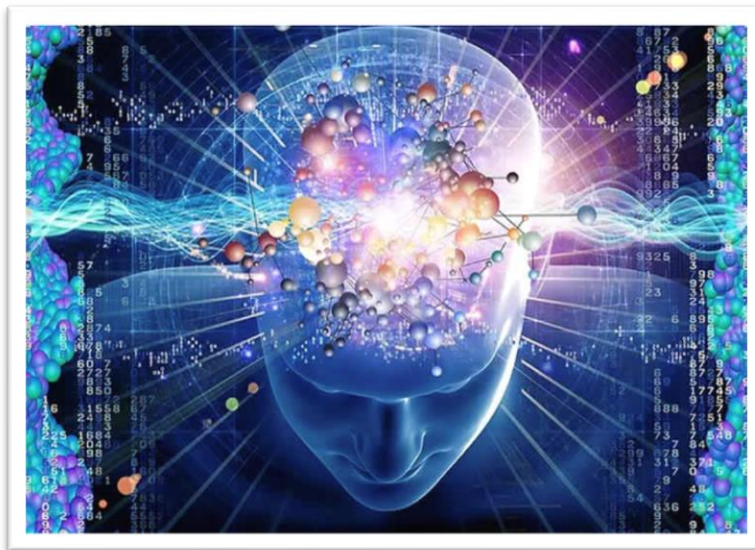
Glanda pineală este unul dintre cele mai mari secrete care ne-au fost ascunse. Secretul nu este că această glandă există, secretul este funcția sa.

Glanda pineală este organul prin care visăm, care odată activat, prin ea crește intensitatea și calitatea Intuiției, crește capacitatea de a observa prezentul și de a vedea în perspectivă, eliberându-ne de temeri și frici.

La nivel energetic este și organul care ne conectează la alte dimensiuni, ne permite să facem călătorii astrale și să dezvoltăm abilități psihice precum clarviziunea sau telepatia și chiar posibilitatea călătoriei în timp. Nu este dificil să știi de ce este un secret, răspunsul ni l-au ascuns de secole. De ce ni l-au ascuns?

În realitate, conexiunea divină se află în fiecare dintre noi. „Ananasul” sau glanda pineală are mai multe semnificații. Pentru religia catolică, înseamnă puterea lui Dumnezeu; pentru masonerie - viziunea ciclopilor; în tradiția egipteană este cunoscut ca ochiul lui Horus; de asemenea, în geometria sacră putem vedea că ochiul lui Horus corespunde exact cu toate structurile creierului, iar în lumea asiatică e cunoscută ca al treilea ochi sau centrul clarviziunii și intuiției.

În terminologia inițiatică este cunoscută sub numele de „ușa paradisului”; filozoful francez Descartes, a spus că glanda pineală este ceea ce leagă corpul de suflet sau îl conține. El l-a definit drept „Scaunul sufletului”. Hormonul melatonină produs de glanda pineală, a cărei deficiență cauzează insomnie și depresie, este prezentă în unele alimente precum ovăz, porumb, roșii, cartofi, nuci, orez și cireșe.



În templele antice ale sumerienilor, babilonienilor și chiar în Vatican au existat monumente care au formă de ananas sau pin, închinat glandei pineale, iar pe pereții piramidelor se află hieroglife cu aceste simboluri.

Glanda pineală secretă o substanță numită DMT (dimetiltriptamină), cunoscută și sub denumirea de moleculă spirituală, este eliberată în faza mișcării rapide a ochilor atunci când visăm, fiind responsabilă de vizualizarea imaginilor în vise. Când nu există lumină, glanda pineală produce melatonină și serotonină. Este legată de reglarea ciclului de veghe și somn și servește pentru contracararea efectelor sindromului de diferență de fus orar.

DMT este atât de puternic încât poate duce conștiința omului prin călătoria în timp și alte dimensiuni. În starea imediată de dinainte de moarte se produce o cantitate mare de DMT, motiv pentru care i se atribuie capacitatea de intrare a conștiinței în dimensiuni superioare.

Realizează stări mistice sau interdimensionale, este cel mai puternic halucinogen sau entenogen găsit în natură, la toate plantele și animalele (în concentrație mai mare sau mai mică), având efecte profunde asupra conștiinței.

De asemenea, face posibilă călătoria în subconștientul nostru și accesarea înregistrărilor noastre akashice, făcând astfel ca fiecare experiență să fie unică și personală. De asemenea, se spune că, pe lângă reglarea aspectelor asociate zi-noapte, precum temperatura corpului și a anotimpurilor (cum ar fi ciclurile hormonale legate de reproducere), melatonina este un puternic antioxidant, care protejează celulele împotriva pagubelor cauzate prin radicalii liberi, inhibă sinteza ADN-ului în anumite celule tumorale și moartea celulelor (apoptoza) din timus, glanda responsabilă de apărare. Nivelurile lor de producție ar scădea odată cu vârsta.

Prin urmare, ar avea proprietăți anti-îmbătrânire și anti-cancer.

Hans Meyer - în grupul facebook „Energie, spirit, materie”

Mărturiile sufletului meu

Rămas bun, Mare Albastră!

Relatare Luciana Eftimie, mentor coach
Centrul de Dans Energetic „LUCIANA”



Ne-ai reunit aici într-o formulă magică a cifrei șapte și ne-ai șoptit din freamătul misterelor tale. Ne-ai atras cu ale tale culori vii, învolburate, permițându-ne deslușirea semantică a limbajului tău.

Ne-ai ascultat mișcările în fiecare dimineață și ai pătruns cu sonorul tău mistic, până în profunzimea sufletului nostru.

Am dansat la unison împreună cu tine și împreună ne-am proiectat într-o revelație divină. Ne-ai arătat că soarele răsare și apune în fiecare zi pentru orice ființă, ne-ai reunit cu razele tale și, prin mișcare, am format un ÎNTREG!



În această tabără minunată am cunoscut oameni atât de frumoși de parcă ne știam de-o viață! Aici am împărtășit din experiențele și cunoașterea noastră, ducând mai departe spre noi orizonturi de explorare, practici valoroase pentru împlinirea sufletului. Am avut pregătite surprize minunate pentru grupul format, căutând să îmbinăm utilul cu plăcutul, astfel să manifestăm zinic terapia prin dans energetic dar să ne alocăm timp și pentru noi pentru a ne cunoaște mai bine, pentru a trăi magia momentelor împreună și a pleca de aici cu amintiri de neuitat.

În contextul acestor cinzi zile am curins un program variat de activități. Astfel am manifestat mai multe metode de terapii zilnic: terapia prin râs, terapia cu apă structurată, terapia prin dans energetic, terapia prin îmbrățișare, terapia cu îngerii, terapia prin iertare, terapia prin recunoștință, salutul soarelui.

De asemenea, în contextul acestor zile cu surprize, am cuprins și momentul vizionării filmului documentar românesc „Moartea, punct sau virgulă” de Călin Terțan, având-o prezentă printre noi în tabără pe prietena noastră GRIG OPREA, care ne-a împărtășit din cunoașterea proiectului său, ARS MORIENDI, urmând ca în seara următoare să avem ca și surpriză ieșirea la restaurant, unde am petrecut momente de neuitat în compania frumoasei artiste de muzică ușoară ILEANA ȘIPOTEANU. Pentru câteva ore „am oprit timpul în loc!”.

Ne-am lăsat sufletul liber să zboare printre energiile creatoare din univers.

Vă mulțumesc, suflete dragi, inimi care au bătut la unison într-o singură ființă! Vă mulțumesc pentru încrederea acordată, pentru alegerea făcută, lăsându-vă sufletul liber de orice constrângere, fiind prezenți alături de mine în această tabără la mare!



Apreciez foarte mult aportul fiecăreia dintre voi de a aduce contribuție și valoare grupului, astfel am avut o echipă grozavă formată din 16 persoane (1+6=7-cifra magică) unită, dar mai ales bine organizată și disciplinată.

Vă apreciez respectul pe care l-ați transmis una celeilalte și modul de a vă coagula în grup. V-am simțit atât de aproape pentru că fiecare ați făcut parte din inima mea! Am descoperit în voi talente atât de minunate!



Vă felicit, oameni dragi, pe fiecare în parte pentru toate emoțiile de fericire pe care le-am trăit la nivel de suflet! Eu, ca și organizator, am bifat încă un obiectiv pentru a duce IUBIREA mai departe, pentru a crea cercul de oameni cu vibrații înalte.

Mulțumim Divinității pentru toate Darurile primite! Mulțumim PUTEREA CUNOAȘTERII și DANSUL ENERGETIC fără de care nu aș fi cunoscut oameni atât de calzi și frumoși!

Atunci când văd oameni fericiți în jurul meu, mă simt fericită și eu!



CITEȘTE!

Cărților NU LI SE PIERDE SEMNALUL!!

Încântat de cunoștință!

INTERVIU

cu Oli, un suflet care a ales simplitatea!

Bun găsit, dragi cititori! Astăzi am pregătit pentru voi un interviu aparte cu un tânăr minunat – Oli (așa îi spun prietenii), pe care l-am cunoscut cu ceva timp în urmă și care m-a impresionat cu modul lui liber de a gândi, de a fi și de a vedea viața! Faptul că a ales ca de câțiva ani să își creeze un loc special, pe care să îl numească “acasă”, având de jur împrejur natura însăși, este cu adevărat o provocare!

Acest mod simplu, dar conectat în permanență cu natura este transformator pentru ființă, după cum el însuși mărturisește! Ne va povesti această experiență personală în rândurile care urmează, dându-ne astfel oportunitatea de a fi părtași la această schimbare, împărtășind-o astăzi cu noi toți.

Redactor Roxana Cotigă: Bun găsit, Oli! Îți mulțumesc pentru această deschidere și pentru că ai acceptat invitația noastră de a te cunoaște mai bine ca ființă, dar și de a ne împărtăși experiența ta de viață, o viață trăită în mijlocul naturii, simplă, naturală, departe de forfota orașului.

Doresc să începem această discuție prin a te ruga **să te descrii în câteva cuvinte**, pentru aceia care nu te cunosc și care acum iau contact pentru prima dată cu revista noastră!

Oli: Mă descriu a fi un curios, neastâmpărat, prietenos și voios.

Redactor: Care a fost motivul pentru care ai ales să te muți într-o zonă de munte din sud-vestul țării, puțin locuită și să începi totul de la zero?

Oli: Dorința mea a fost să mă retrag din tumultul orașului undeva, cât mai retras și mai aproape de natură. În dorința mea nu era neapărat să fie munte, ci doar natură! M-am îndrăgostit de locul în care locuiesc acum dintr-o “întâmplare”. Venisem să văd un teren de care mi s-a spus că ar fi retras și ieftin. Era situat într-o luncă și era destul de sălbatic locul. Nu era nimic cosit, tufișuri peste tot, și mi se părea cam îngustă valea pentru mine. De altfel, eu nu știam la ce să mă aștept și nici nu aveam o viziune clară.

Era o seară de septembrie, foarte umedă și rece. Cred că erau maximum 10 grade în acea noapte! Și cum stăteam la foc, cumva dezamăgit că nu eram foarte entuziasmat de loc, mă gândeam că va mai trebui să explorez și alte zone, iar eu aveam o dorință urgentă de a-mi găsi locul.

A doua zi, de dimineață, câțiva dintre oamenii cu care eram, au zis că ei vor merge într-o drumeție de câteva ore ca să vadă toată valea de sus, iar apoi plecăm acasă. Eu le-am zis că voi rămâne la cort și că îi voi aștepta pentru că eram tare dezamăgit și mă simțeam fără energie.

Când ei erau deja la 50 de metri sus pe deal, am auzit atunci câinii unui cioban, care lătrau și veneau spre mine. Eu, având o frică de câini din copilărie pentru că așa fusesem educat, nu am mai stat pe gânduri și am fugit după amicii mei. Și, uite așa, cum tot urcam dealul și mă uitam în spate, către vale dacă mai vin câinii după mine, descopeream niște peisaje fantastice. Lumea de sus se vedea altcumva!



Cu fiecare pas, simțeam că plutesc, eram fascinat de priveliște! Dintr-o dată, acea lume îngrămădită din vale s-a transformat într-un spațiu imens. Simțeam o libertate de nedescris!...

După vreo 300 de metri de urcat, după ce am ieșit dintr-o pădure, am rămas mut de uimire! În fața mea a apărut un platou idilic. Un grajd cu o casă veche, cu pomi plini de fructe. A fost dragoste la prima vedere și, în acel moment, am știut că vreau să trăiesc acolo!

Așa că, dacă nu erau câinii și frica mea de câini, nu mai eram astăzi aici!

Nu m-am gândit că vreau să o iau de la zero. Mai degrabă mi-am dorit să revin la o simplitate și să renunț la multe lucruri inutile.

Redactor: Care consideri că este beneficiul major al acestei mutări?

Oli: Eu de mic mi-am dorit să trăiesc la casă și să fiu înconjurat de animale. Dar soarta a fost să trăiesc numai la bloc și nu am avut nici bunici la țară. Parcul meu de joacă preferat era cimitirul, acolo era multă natură și animăluțe. Asta până am crescut mai mare și am văzut filme de groază, apoi a început să îmi fie frică... Deci, beneficiul este că, până la urmă, m-am îndreptat acolo unde sufletul meu a tânjit mereu. Nu este o viață ușoară ca în basme și filme de pe youtube, editate frumos, dar este o viață cu altfel de satisfacții decât la oraș.

De fapt, nu e nici o viață grea! Este așa cum o cultivi! Natura m-a învățat multe lucruri, și m-a făcut, cred, puțin mai înțelept.



Redactor: Cum îți asiguri strictul necesar, traiul zilnic și cum decurge o zi din viața ta?

Oli: De când m-am mutat aici, sunt într-un proces de tranziție și îmi doresc să-mi cultiv singur hrana. Eu am lucrat ca și grafic designer pe calculator și, din când în când, mai ciupesc câte un proiect care îmi dă posibilitatea să plătesc un impozit sau să îmi cumpăr tehnologie. Practic, mă dezvolt atunci când am acces la resurse.

De câțiva ani am o nouă pasiune - florile perene.. și îmi doresc ca pe viitor să îmi deschid o florărie online. Din când în când mai merg la lucru cu ziua prin vecini, mai tai niște lemne, mai bat un cui, etc. La țară, printre oameni gospodari, nu ai cum să mori de foame, decât dacă ești leneș!

O zi din viața mea? Păi astăzi m-am trezit, mi-am făcut o cafea, am aranjat borcanele de bulion pe care le-am făcut cu o seară înainte, mi-am făcut de mâncare și am plecat la lucru la un vecin care își construiește o casă și mă plătește la oră. Am venit acasă, mi-am deschis o bere și acum îți răspund ție la întrebări... În funcție de anotimp, activitățile mele variază mult. Imediat va trebui să fac focul în sobă, deoarece se lasă frigul.

Redactor: Ce ai învățat nou în toți acești ani în care natura este casa ta?

Oli: Am învățat să prețuiesc înaintașii mei, bătrânii! Ei au săpat drumurile și potecile pe care eu calc astăzi. Ei au terasat dealurile pe care eu cultiv astăzi. Ei au scos pietrele din pământ, făcându-l cultivabil. Ei au plantat livezi din care eu mă hrănesc cu poftă.

Puterea cultivării. Ce cultiv aceea voi avea! Când cultiv trebuie să am grijă! Am învățat că nu cultiv numai în pământ ci în tot mediul înconjurător. Cultiv și în mintea celorlalți. Rădăcinile sunt legăturile dintre resurse. Iar noi, oamenii, creăm legături.

Am învățat să repar. Să repar obiecte și să repar relațiile cu cei din jur. Trăind într-o zonă cu câțiva vecini răsfirați pe câteva hectare, am învățat să iert și să mă ajustez pentru că nu îmi pot cumpăra vecinii și nici să-i schimb nu pot! Cu ei sunt și cu ei "defilez". Alții nu am. Și doamne cât ne mai suntem de folos!

Am învățat că oamenii nu sunt idei și imagini, ci stări de spirit! Suntem precum vremea! Când în sufletul cuiva este furtună, nu mă cert cu el, îl las în pace să tune și să fulgere și eu mă bag la adăpost.

De cele mai multe ori, vine omul singur și își cere scuze că a fost răutăcios. Cum fac și eu!

Știu că soarele și vremea senină vor apărea! Dar am învățat și că oamenii au caractere/caracteristici și că, în unele locuri, precum în natură, vremea este capricioasă, deseori secetă sau cu furtuni dese.



Am învățat că toate au timpul lor în natură! Am realizat că în mine există încă instincte animalice. Am învățat foarte multe plante comestibile și benefice. Am învățat să trăiesc cu puțin.

Am descoperit că în grădină, liniile curbe sunt mai frumoase decât liniile drepte! Am realizat că nu trebuie să fiu prieten cu toată lumea, dar îmi doresc să fim vecini buni... Și multe altele!

Redactor: Care erau pasiunile tale înainte de a locui în natură și care sunt pasiunile tale acum?

Oli: Înainte, pasiunile mele erau grafica pe calculator și muzica, dj-uiala. Organizam petreceri.

Acum, îmi place foarte mult să creez grădini cu flori. Să arate cât mai sălbatic, dar totuși organizate. În continuare iubesc muzica și spiritul petrecerilor. Doar că în natură, reflectoarele din club s-au transformat în scilipiri de stele, lumina lunii și văpaia focului.

Redactor: Cu ce ai înlocuit viața socială de la oraș? Există prieteni cu care “socializezi” în mediul tău?

Oli: Viața mea de aici este mai plină de socializare decât cea din oraș. Aproape zinic mă întâlnesc cu cineva, și avem activități. Avem deseori focuri de tabără și petreceri. Uneori cântăm la instrumente. Ne vizităm grădinile, ne împărtășim experiențele. În valea noastră e un sentiment permanent de tabără.

Redactor: Îți lipsește ceva din vechiul mod de a trăi? Ce anume?

Oli: Nu am o problemă cu orașul, ba chiar pot spune că mă bucur de fiecare ieșire în oraș, dar dacă stau mai mult de o zi, două, mă agită. Mă cheamă imediat rădăcinile pe care le-am prins în noul meu loc. La oraș mă plictisesc! Mie îmi place să lucrez cu pământul. Mă folosesc de oraș, de tehnologie, de unele alimente și cam atât.

Cu prietenii vechi mai țin legătura în online.

Redactor: Te rog să ne împărtășești 3 caracteristici ale tale pe care ți le-ai îmbunătățit și pe care le-ai conștientizat în ultimul timp!

Oli: Am conștientizat că multe frici erau doar rodul filmelor de groază și al poveștilor populare (care erau primele filme de groază).

În fiecare an mi se îmbunătățesc cunoștințele despre grădinărit și despre cum să cultiv mai bine. Deci, mi se umple și pivnița! Nu îmi mai este frică de nicio potențială criză (dacă nu este vorba de un război), căci am învățat cum să mă hrănesc din flora spontană și cum să îmi procur cele existențiale.

Redactor: Cum simți viața aceasta simplă, în natură? Este mai aproape de natura noastră umană?

Oli: Simt că mi-am găsit rostul, că am o funcțiune în univers. Nu mai doresc să îmi creez o funcție. Uneori spun, mai în glumă, că mă simt ca o unealtă a naturii. Mă pune ea la treabă! Sunt ca o bacterie la scară universală, care procesează natura, o descompune și o compune.

Ce înseamnă natura noastră umană? Ce înseamnă uman? Dacă privim atent, vedem că definiția om este ceva deschis, și pe măsură ce evoluăm, mai adăugăm ceva la definiție. Omul este definit de ceea ce poate să facă. Pe planeta aceasta sunt culturi diferite și oamenii se comportă foarte diferit față de noi. Deci ce înseamnă să fii om?

Nu mă mai preocupă definițiile, nu mă mai caut! E o căutare fără de sfârșit. Sunt un mister și îmi este ok așa! Sunt în desfășurare. Sunt din toate câte puțin!

Eu mă simt bine în natură, dar tot eu, acum 25 de ani, nu m-aș fi simțit bine în acest loc. Ba chiar m-aș fi simțit terifiat de o asemenea depărtare față de oraș.

Redactor: Am ajuns la finalul interviului nostru! Te rog să transmiți un mesaj cititorilor revistei Viața Integrativă!

Oli: Mi-ar plăcea să știu dacă aveți flori perene și ați vrea să facem schimb?! Aș fi foarte încântat! Mă puteți contacta pe adresa de e-mail: oliverpionier@gmail.com

TOAMNA

Carmen Claudia Morar

Și ce dacă
E frunza veștejită
De o toamnă
Ce a venit
Așa curând!?
În jurul meu
Și-n suflet
Pare poleită
Cu aur și senin
De curcubeu!

Dar mai e
Galbenul
Din perele
Preacoapte,
Dar mai e verdele
Din brazii ne-nfricați!
Dar mai e dragostea
Din sufletele noastre
Și e albastrul
Din înalturi...
Nu uitați!

Și ce dacă
E frunza ruginie
Sunt însă struguri
Ce s-au copt în vie!
Sunt păsări
Ce-n înalturi strigă
Că vor veni
Din nou în primăvară!
Și parcă toamna
Asta spune
Iubiți, voi, oameni
Tot ce vă-nconjoară!



Pastila de trăit

Alina Ramona Ene

Când frig, când cald în inimi și afară,
Când soare sau când ploaie fremătând,
Pășind ades pe un covor de inimi
Ne întărim arzând durerea din cuvânt

Când freamăt înăuntrul nostru, când haos fără noimă,
Totul e așezat, dar totul n-are un rost..
Fascicul de lumină, dar de rouă
Trăim o viață fără căpătâi

Și chiar de-așternem cu-ndrumare, pasul
Și credem că e liniște acum în gând,
Noi căutăm cu-nfrigurare glasul
Cu Dumnezeu să nu ne pierdem din cuvânt



M-am zămislit din nou

Roxana Cotigă

M-am zămislit din nou - pe Mine
Din întuneric și lumine,
Din haosuri rotind de șoapte,
Din Universuri și din ape

M-am re-nnoit astăzi, aici,
Din Conștiințe și din Minți,
Din roiuri de lumini și umbre,
Din miliardele de unde!...

M-am transformat și m-am cules
Din viduri negre m-am ales
Să Fiu, să Simt și să Gândesc
Și să mai Nasc un Univers!

M-am divizat în mii și mii
Și strălucesc cu ochii Vii
Și mă înalț și reînvii
În noi spirale aurii!...

Porția de poezie

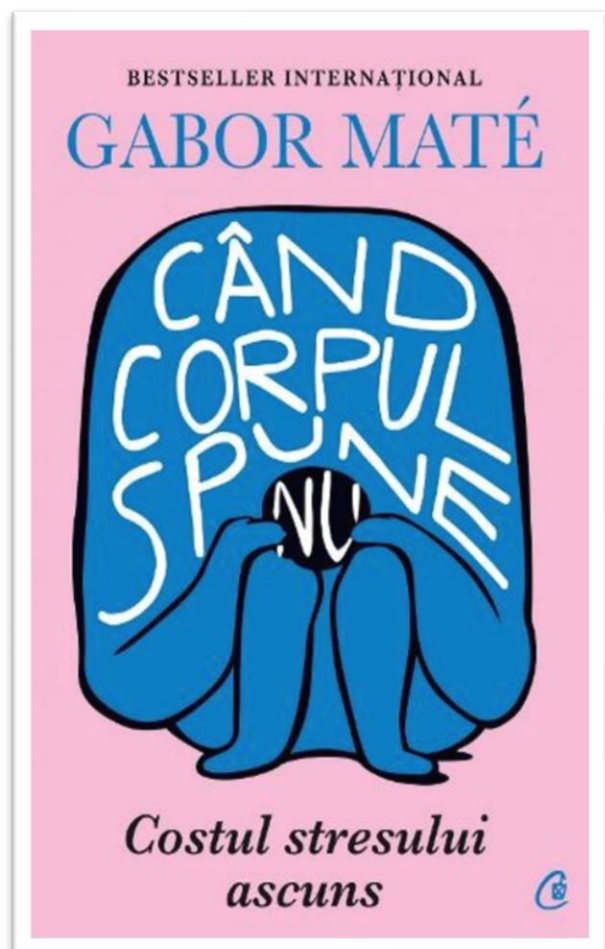
<https://www.facebook.com/pg/portiadepoezie/about/>

Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Când corpul spune nu

Gabor Maté



“Care este cauza acestui război civil în interiorul corpului? Manualele medicale au o explicație exclusiv biologică. În câteva cazuri izolate, toxinele sunt menționate ca factori cauzatori, dar, pentru cele mai multe, o predispoziție genetică este considerată, în mare parte, responsabilă.

Practica medicală reflectă acest mod de gândire limitat. Nici specialiștii, nici eu, medicul ei de familie, nu ne gândiserăm vreodată să examinăm ce anume din experiențele individuale ar fi putut contribui la boala ei. Niciunul dintre noi nu și-a exprimat curiozitatea cu privire la starea ei psihică înainte de apariția bolii sau la modul în care aceasta i-a influențat cursul și finalitatea. Pur și simplu am tratat fiecare dintre simptomele fizice așa cum s-au prezentat: medicamente pentru inflamație și durere, operații de eliminare a țesutului cangrenat și de îmbunătățire a circulației sângelui, fizioterapie pentru restabilirea mobilității.

Într-o zi, mai mult dintr-o toană, ca răspuns la îndemnul intuiției cum că ea avea nevoie să fie ascultată, am invitat-o pe Mary la o consultație de o oră, ca să aibă ocazia să îmi spună câte ceva despre viața ei. Când a început să vorbească, am avut o revelație.

Sub atitudinea ei blândă și timidă avea un mare depozit de sentimente reprimite. Mary fusese maltrată în copilărie, abandonată și transferată de la un centru de plasament la altul. Și-a amintit cum se ghemuia în pod la vârsta de șapte ani, strângându-și în brațe surorile mai mici, în timp ce tutorii lor se băteau și țipau dedesubt. „Eram atât de speriată tot timpul, dar, având șapte ani, trebuia să îmi protejez surorile. Pe mine nu mă proteja nimeni.“

Nu dezvăluise niciodată aceste traume, nici măcar soțului ei, în 20 de ani de căsnicie. Învățase să nu își exprime sentimentele despre nimic, față de nimeni, nici măcar față de ea însăși. Să fie expresivă, vulnerabilă și să își pună întrebări în copilărie ar fi pus-o în pericol.

Siguranța însemna să țină cont de sentimentele altor oameni, niciodată de ale sale. Rămăsese prinsă în rolul care i se impusese de copil, fără să își dea seama că ea însăși avea dreptul să fie îngrijită, ascultată și că era demnă de atenție. Mary credea că nu este capabilă să spună nu, asumându-și obsesiv responsabilitatea pentru nevoile altora. Chiar dacă boala se agravase, soțul și copiii aproape adulți continuau să fie principala sa preocupare. Era sclerodermia modul în care organismul ei respingea în cele din urmă această conștiință a datoriei atotcuprinzătoare? Poate că organismul lua locul minții – abandonând așteptările neobosite care îi fuseseră impuse copilului și acum erau autoimpuse de adult – care alegea să plaseze nevoile altora în fața lor ei. Am sugerat asta și când am scris despre Mary în 1993 în primul meu articol în calitate de redactor medical pentru The Globe and Mail. „Când suntem împiedicați să învățăm cum să spunem nu, corpurile noastre ajung să spună acest lucru singure.”

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 revistei!

IOAN

**Luni, 11
Octombrie 2021**



<http://dansulenergetic.ro/>



Codruța Prunariu



Roxana Cotigă



**Rosemarie Bianca
Iordache**



Carmen Claudia Morar



Emilia Pătrășcanu

Echipa redacției: Rosemarie Bianca Iordache – redactor
Carmen Claudia Morar – redactor
Emilia Pătrășcanu – redactor colaborator
Codruța Prunariu – redactor/corector
Roxana Cotigă – redactor șef

Colaboratori: Alina Ramona Ene (poezie, proză)
Ela Cristea (spiritualitate)
Manuela Sumanaru

Grafică copertă – Călin Alexandru și Roxana Cotigă

<http://dansulenergetic.ro/>

<https://viațaintegrativă.academiaintegrativă.ro/>

Sursă imagini: Internet

Copyright © 2021 @Revista Viața Integrativă

Copyright © 2021 @Academia de Dans Energetic