

VIATA INTEGRATIVĂ

Izvor pentru viața spirituală

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

A woman with long dark hair, wearing a dark fur hat and a light brown coat, is blowing snow from her hands. She has her eyes closed and a peaceful expression. The background is a snowy outdoor setting.

Bucură-te de
fiecare clipă,
precum un
copil!

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Mirela Andrei**, cursant

Centrul de Dans Energetic „**RAMONA**”

Tipurile de respirație integrativă
(continuare) - Ioan

Când mă salt în altitudini
Mereu ajung pe cel mai înalt punct
din mine...
Ce priveliște frumoasă,
Toată Agora aplaudă!

ZEU – versuri Mădălina Takacs



Fotografie – Ana - Maria Ungureanu

Un cuvânt de început!

Bucură-te de fiecare clipă, precum un copil!

Bucură-te de soare!... unii nu îl pot vedea!
Bucură-te de zăpadă!... unii doar o pot privi!
Bucură-te de darul de a fi, de a vedea, de a auzi!
Câteodată, uită să iei viața atât de „în serios” și lasă copilul care ai fost odată
să iasă la suprafață și să țopăie de bucurie!
Sufletul tău are nevoie de asta!
Zâmbește-i vieții, iar ea îți va zâmbi înapoi!

Roxana Cotigă

Timpul Luminii

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

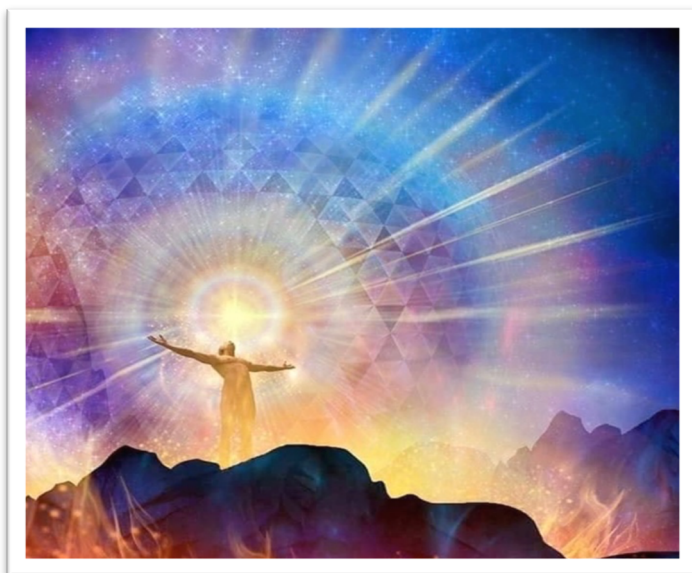
Partea de început din procesul prin care îl începem în aceste vremuri este să intrăm în interiorul nostru, cât de des putem. Deși totul ne distrage, iar exteriorul este cel mai mare ispititor, scopul cel mai înalt al vieții este să trăim experiența conștiinței noastre.

Odată conștientizată această intenție a sinelui, scopul devine răspunsul la întrebarea: „Cum pot să permanentizez și să manifest atributele conștiinței în viața de zi cu zi?”.

Dincolo de această dualitate în care lumea se împarte între bine și rău, corect sau greșit, sacru sau profan, sus sau jos, frumos sau urât, există linia de spațiu și timp care ar trebui să facă pe oricine să conștientizeze că în alt timp sau din alt spațiu totul se va vedea diferit! Atunci când te împotmolești sau când simți că ai în fața ta obstacole greu de trecut, amintește-ți că ai în ADN-ul tău mai multe dimensiuni, iar acestea ți se vor dezvălui pas cu pas, pe măsură ce tu te trezești.

Acest proces are mai multe etape, debutând cu mica trezire, marea trezire, desăvârșirea autonomiei. Părțile corpului tău și celulele tale au fost create nu doar pentru supraviețuire sau regenerare, ci pentru a transporta cât mai multă lumină și pentru a se deplasa interdimensional.

Nu ai timp și nici nu ai de ce să te ocupi de altcineva când ai atâtea de conștientizat și de trezit în tine însuși. Deasupra dualității este spațiul și timpul, care, odată traversate, te vor conduce către podul dintre dimensiuni. Schimbările pe care le facem în procesul trezirii, oricât ar părea de minore, au efecte pe termen lung, precum și vindecări în trecutul nostru terestru, dar aduc și schimbări instantanee de contexte și interacțiuni interumane, în momentul prezent.



Câteodată aceste stadii se vor desfășura în ani, ceea ce este foarte bine deoarece fiecare are nevoie de timpul său, să integreze în ritmul său natural un procent cât mai mare al sinelui său înalt.

Cei din stadiile incipiente au ajutorul frecvențelor deja integrate ale celor din stadiile avansate. Însă, cei din stadiile avansate au reperul în propria sursă interioară, manifestând pentru prima oară noi frecvențe în planul terestru.

Asumarea propriului proces implică acceptarea și eliberarea procesului și stadiilor celorlalți; contextele colective și globale fiind influențate de fiecare în parte.

În funcție de experiența în care ancora ta este în interiorul tău și nu în ceva din exterior (reputația, statutul, job-ul, partenerul sau informația acumulată), limbajul tău vibrațional se schimbă. Ceea ce tu emiți din conectarea ta cu sinele tău, este total diferențiat de cei care se indentifică cu tot ce au sau cu ceea ce vine din afara lor.

Munca interioară, lucrul cu sine, ritmul eliberării tiparelor vechi, recunoașterea matrix-ului, integrarea luminii și manifestarea conștiinței sunt obiective prioritare pentru unii, dar și subiecte străine pentru alții.

Este foarte bine să fie suflete de ambele părți, pentru că astfel se menține ritmul și echilibrul pentru desfășurarea procesului trezirii pentru fiecare, indiferent de stadiul său, conform ritmului și planului sinelui său.

GĂSEȘTE-ȚI BUCURIA DE A FI ȘI ARATĂ-ȚI LUMINA! Exprimă plenar ceea ce te reprezintă și decide să-ți manifesti Puterea, Lumina, Autenticitatea și Suveranitatea în deplină conștientă de sine!

E timpul tău! E Timpul Luminii!

Rosemarie Bianca Iordache

Împământarea - teorie și metode

Persoanele care „trăiesc în cap”, care se frământă, care sunt prinse în mintea și gândurile lor, care sunt stresate și nefericite, necesită împământare.

Împământarea le aduce înapoi în momentul prezent. Ea oprește narațiunea grijii, fricii, îndoielii, senzației de nesiguranță, regretelor din trecut, anxietății față de viitor sau altor gânduri negative din minte și ajută „a fi aici, acum”.

Împământarea aduce câmpurile de energie ale Sinelui Superior în aliniament cu câmpurile de energie fizică și corp.

Legarea la pământ este o conexiune multidimensională între identitatea universală și identitatea personală fizică aici pe Pământ. Este procesul care pune în mișcare conștiința individuală și a materiei.

Dacă practicați împământarea în mod constant va avea loc sincronizarea sistemelor energetice ale corpului dumneavoastră: mentale, emoționale și fizice.

Atunci când deveniți conectați la pământ, veți deveni mai toleranți la stres fizic și emoțional. Vă veți mări capacitatea de a procesa în mod conștient informații, veți fi din ce în ce mai conștienți de propriile abilități intuitive naturale.

Împământarea readuce pacea și fericirea, recunoștința față de momentul prezent. Practica împământării ajută la întoarcerea în corp (a nu trăi veșnic în frământări mentale).

Un călugăr budist făcea analogia cu un copac pentru a explica ce înseamnă „a trăi în minte”, am să încerc să redau pe scurt ce a vrut el să transmită: imaginați-vă un copac a căror crengi și frunze sunt sub influența unui vânt feroce. Atunci când suntem blocați în gânduri și emoții neîntemeiate (în capul nostru), suntem precum aceste crengi și frunze în „bătaia” vântului. Atunci când ne mutăm din mintea noastră în corpul nostru, în trunchiul solid, temerile sau tristețea, sentimentele de panică și de griji sunt respinse, deoarece atunci când suntem conectați la pământ putem discerne că acestea sunt doar gândurile pe care noi le-am creat.

Împământarea elimină blocajele din picioare și aduce energie în această parte a corpului, ceea ce ajută și la echilibrarea minții.

Puteți încerca ce metode doriți pentru a vă împământa până o veți găsi pe aceea care funcționează cel mai bine pentru a vă ajuta să vă conectați la pământ și la prezent.



Vă puteți conecta la pământ oriunde, ori de câte ori aveți nevoie de împământare, în autobuz, în birou, la sala de sport, în apartament (indiferent la ce etaj locuiți). Cereți doar energie de împământare, închideți ochii și imaginați-vă picioarele fiind baza unui copac cu rădăcini care se extind în jos, în pământ.

Ați putea să practicați respirația conștientă. Aceasta este un mod simplu și ușor de a vă întoarce în corp și pentru a calma mintea. Inspirați pe nas și urmăriți cum aerului ajunge în abdomen. Când expirați pe gură observați cum aerul face drumul înapoi, din abdomen spre gură și în afară (se repetă de zece ori). Puteți folosi o mantră cât timp practicați respirația conștientă.

De exemplu puteți crea propria mantră: pe inspirația profundă ați putea spune mental „inspir calm”, iar pe expirația profundă, zâmbind, ați putea spune mental „sunt și trăiesc în momentul prezent”. Ați putea simplifica: „eu inspir, eu expir”.

Mantrele sunt foarte eficiente pentru a liniști mintea prin repetarea unor fraze simple, pozitive sau neutre. Meditația zilnică este o altă metodă care, încetul cu încetul, va reduce mintea la tăcere.

Plimbările în natură ajută la conectarea cu pământul concentrându-vă la ceea ce este în jur: iarbă, copaci, gâze, veverițe, flori, plante, păsări, culori, sunete, vântul care suflă printre frunzele copacilor, ciripitul păsărilor, la plajă observați nisipul, pescărușii, valurile, stâncile. Extindeți-vă simțurile și fiți una cu natura.

Mergând vă puteți opri pentru un minut, închideți ochii și simțiți picioarele în legătură cu pământul și vă spuneți: „Eu (numele de botez) sunt conectat/ă cu pământul, cerul, copacii, florile, cu tot ce este în jurul meu”. Simțiți energia extinzându-se în direcția corespunzătoare. Faceți acest lucru din nou, chiar înainte de sfârșitul plimbării.

Plimbările în natură aduc împământarea și un sentiment de pace și de liniște interioară. Cristalele vibrează la frecvența pământului, astfel încât atunci când vor fi purtate, schimbă vibrația de energie și ajută la eliminarea blocajelor. Hematitul sau turmalina neagră sunt cristale care ajută la împământare, dar puteți folosi orice cristal care vi se potrivește (nu fiți închiși în „reguli”, urmați-vă intuiția!).

Cum știți că sunteți împământați? Nu vă simțiți aerieni. Practicând zilnic împământarea gândurile negative dispar, nu intrați în panică, deveniți mai puțin stresați și mai fericiți. Vă veți simți mai puțin obosiți și vă veți bucura de liniște în minte, veți fi pozitivi în gândire.

Vă simțiți în siguranță. Pe nivel mental/emoțional, vă simțiți prezenți și în pace în momentul acum, indiferent cu ce vă confrunțați. Mintea este liniștită, gândurile sunt senine și veți avea o stare de bine.

Dacă închideți ochii ați putea simți energia care circulă în jos sau în sus prin picioare. Direcția reprezintă dacă aveți nevoie de energia pământului sau dacă trebuie să eliberați ceva (energia de drenaj prin picioare). Se simte ca și cum trage un magnet prin picioare. Se poate simți, de asemenea, aceeași senzație, dar vine sau iese prin partea de sus a capului. Senzația de energie ar putea fi simțită în timp ce se face împământarea.

Secretul este de a găsi ceea ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră! Ceea ce funcționează pentru prietenii este posibil să nu rezoneze cu dumneavoastră!

Sursa: Uniune spirituală



CITEȘTE!

Cărților nu li se pierde SEMNALUL!

Tipurile de respirație integrativă (continuare)

Este foarte importantă postura corpului în timpul programului de respirație integrativă. După mai multe încercări de aplicare a programelor de respirație, am ajuns la concluzia că cea mai bună poziție în care putem aplica acest tip de antrenament, este stând în șezut.

Iată și care sunt argumentele care susțin practicarea respirației integrative stând în șezut: respirația se desfășoară la nivelul plămânilor. Conform concepției lui Einstein, acolo unde se duce atenția, se duce și energia.

Așadar, pentru a stimula ca energia să se canalizeze la nivelul plămânilor, este necesar să ne concentrăm cu prioritate la nivelul plămânilor.

Atunci când suntem în șezut, ne putem focaliza cu cea mai mare ușurință la nivelul plămânilor întrucât nu mai este necesar să controlăm poziția corpului așa cum o facem atunci când suntem în picioare.

De asemenea, stând în șezut, putem practica respirația integrativă în orice moment al zilei, chiar și în timpul serviciului, fără a deranja pe cei de lângă noi.

Sunt două forme de respirație integrativă:

- **respirația integrativă aprofundată**
- **respirația integrativă simplificată**

Respirația integrativă aprofundată presupune aplecarea corpului spre direcția înainte, în momentul în care eliminăm aerul din plămâni.

Pentru a da și mai mare putere acestei proceduri, recomand ca în timpul terapiei să aplicați la nivelul ochilor o pereche de ochelari de somn.

Respirația integrativă aprofundată prezintă avantajul că asigură o eliminare mult mai bună a aerului din plămâni, iar pe acest fond se creează un vid în cavitățile trunchiului.

Respirația integrativă simplificată se face fără aplecarea corpului spre direcția înainte. Respirația integrativă simplificată, prezintă avantajul de a fi practică stând pe șezut, fără să modificăm poziția corpului.

Această procedură poate fi practică atunci când suntem într-un spațiu public și nu ne putem apleca spre direcția înainte. Dacă sunteți în intimitatea voastră, vă recomand să practicați cu prioritate respirația integrativă aprofundată. Aceste tip de respirație pune în valoare cel mai bine potențialul de care dispuneți.

În cele ce urmează voi prezenta procedura de practicare a celor două tipuri de respirație integrativă.

Respirația integrativă aprofundată - Procedură

1. Aerisiți încăperea. Purificați aerul folosind tămâie sau alte produse naturale de fumigație;
2. Aplicați procedura de manifestare a intenției;

3. Vă așezați pe scaun. Puneți palmele pe genunchi;
Veți urmări să nu aveți niciun obstacol în apropiere, în așa fel încât să vă puteți apleca liber pe direcția înainte;
4. Acoperiți ochii cu o eșarfă sau cu 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. Inspirați cât mai mult aer, apoi expirați lent.
Pe măsură ce eliminați aerul din plămâni, aplecați ușor trunchiul în față;
6. În momentul în care ați eliminat din plămâni cel mai mare volum de aer, blocați respirația și începeți să ridicați trunchiul spre planul vertical.
Pe măsură ce ridicați trunchiul, începeți să expandați pieptul trăgând în jos de umeri și împingând osul sternului pe direcția înainte, cu scopul de a crea o stare de vid cât mai înaintată în torace.
Concomitent cu aceste acțiuni, trageți mușchiul diafragmei cât mai adânc în cutia toracică. Atunci când ați adus trunchiul în poziție verticală, veți căuta să mențineți starea de vid o cât mai lungă perioadă de timp;
7. În momentul în care nu mai puteți menține starea de vid, respirați liber timp de câteva secunde.
După câteva respirații libere, puteți relua procedura de respirație integrativă, începând cu punctul 5;
8. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru darurile primite prin intermediul respirației integrative!

Respirația integrativă simplificată

- Procedură

1. Aplicați procedura de manifestare a intenției;
2. Vă așezați pe scaun urmărind să fiți în poziție corectă, având spatele drept, privirea înainte și pieptul ușor împins în față. Închideți ochii. Așezați palmele pe genunchi;
3. Trageți cu încredere cât mai mult aer în plămâni;
Începeți să eliminați aerul din plămâni. Pe măsură ce eliminați aerul din plămâni, lăsați umerii să cadă relaxați pe lângă corp;
4. În momentul în care simțiți că ați eliminat din plămâni cel mai mare volum de aer, blocați respirația.
Începeți să expandați pieptul prin împingerea sternului spre direcția înainte și să trageți umerii în spate, pentru a crea o stare de vid cât mai înaintată în cutia toracică;
5. Veți căuta să mențineți starea de vid o cât mai lungă perioadă de timp;
6. În momentul în care nu mai puteți menține starea de vid, respirați liber timp de câteva secunde.
După câteva respirații libere, reluați procedura de respirație integrativă, începând cu punctul 5;
7. Aplicați 1-2 minute de mentalizare, timp în care mulțumiți lui Dumnezeu pentru darurile primite prin intermediul respirației integrative!

Concluzii

Dragi cititori, v-am prezentat cu bucurie procedura de respirație integrativă.

Practica asiduă a respirației integrative vă poate conduce către noi orizonturi de cunoaștere și manifestare.

Fac această afirmație pornind de la faptul că, în doar câteva zile de când am început să practic respirația integrativă, viața mea a căpătat un nou sens.

Noutatea constă în faptul că lucrurile se petrec mai repede, iar destinul meu curge cu mai mare ușurință spre scopul vieții.

Efectele benefice sunt determinate de faptul că respirația integrativă generează în organism stări succesive de compresiune-vid care se manifestă în mod simultan în cele trei cavități esențiale: abdomen, torace și cutia craniană, antrenând în fenomenul terapeutic, toate aparatele și sistemele.

Nu sunt întâmplătoare aceste concentrări de forțe: din punctul de vedere al fizicii cuantice, în abdomen se află punctul de aplicație al energiilor trupului, în torace se află punctul de aplicație al energiilor sufletului, iar în cutia craniană se află punctul de aplicație al energiilor spiritului.

Prin respirația integrativă se dinamizează, în mod simultan, energiile trupului, sufletului și spiritului.

Ca urmare, întreaga ființă (trup, suflet și spirit) se conectează cu mai mare eficiență la puterile infinite ale universului, generând în noi și în universul nostru, transformări benefice de mare impact.

Ținând cont de efectele pe care le generează respirația integrativă, ținând cont de versatilitatea respirației integrative, vă recomand să o practicați cât mai des cu putință, în orice perioadă a vieții, atât în momente benefice, cât și în momente mai puțin benefice.

Respirația integrativă practică în momente benefice aduce o mai mare putere de manifestare a potențialului uman, iar pe acest fond amplifică performanțele vieții. Practică în momente mai puțin benefice, armonizează ființa și o susține să se plieze pe programe de vindecare de mare eficiență.

Această tehnică este atât de benefică întrucât, imediat după ce este practică o lungă perioadă de timp, procesul de respirație devine mai amplu și mai profund decât este în mod obișnuit.

Pornind de la toate aceste avantaje, vă recomand să practicați respirația integrativă de cel puțin două ori pe zi, dimineața imediat ce v-ați ridicat din pat și seara, înainte de culcare.

De asemenea, dacă doriți ca performanțele vieții să crească în mod simțitor, vă recomand să o practicați în cât mai multe sesiuni pe întreg parcursul zilei. Practicând în mod consecvent respirația integrativă, viața dumneavoastră poate să capete un sens nou, împlinitor!

Vă susțin cu bucurie în acest frumos dar al vieții numit **respirație integrativă!**

Ioan

Liniștea și pacea interioară

Când pierdeți contactul cu pacea profundă din adâncul vostru, voi pierdeți contactul cu voi înșivă. Când pierdeți contactul cu voi înșivă, vă pierdeți în lume. Sentimentul vostru de sine cel mai adânc a ceea ce sunteți voi într-adevăr, este inseparabil de această liniște totală. Acesta este acel „eu sunt”, care este mai important decât numele și forma.

Liniștea este esența naturii noastre. Ce este această pace? Spațiul interior sau conștiința în care cuvintele de pe această pagină sunt percepute și din care ele devin gânduri. Fără această conștiință, nu ar putea fi nicio percepție, niciun gând, nici măcar lumea aceasta.

Tu ești această conștiință, deghizată într-o persoană.



Echivalentul zgomotului extern este zumzetul interior al gândirii. Echivalentul liniștii externe este pacea interioară. Oriunde apare liniștea în jurul tău, ascult-o! Asta înseamnă doar să iei seamă la ea. Fii atent la ea! Ascultă și fii atent la această liniște ce apare din acea dimensiune a păcii interioare din tine, pentru că numai prin acel spațiu al liniștii poți fi conștient de pacea profundă.

Vedeți, oameni dragi, că în momentul în care luați seamă la această liniște din jurul vostru, atunci nu mai puteți să gândiți. Se deconectează gândirea și sufletul iese la iveală.

Când deveniți conștienți de liniște, imediat apare acea stare de pace profundă și vie. Sunteți prezenți. Ați scăpat de mii de ani de condiționare umană colectivă. Priviți la un copac, o floare, o plantă. Permiteți atenției voastre să privească la ele. Vedeți cât de liniștite și cât de adânc înrădăcinate sunt ele în Ființă.

Lăsați natura să vă învețe liniștea! Când vă uitați la un copac și îi percepeți tăcerea, deveniți și voi liniștiți. Astfel vă conectați cu el la un nivel foarte adânc. Și veți simți că sunteți una cu acel lucru pe care îl observați în interiorul vostru și prin această pace totală pe care o trăiți.

Să vă simțiți una cu toate aceste lucruri – asta este Iubirea! Liniștea este de ajutor, dar nu aveți nevoie de ea pentru a afla pacea adâncă. Chiar dacă este zgomot, voi puteți fi conștienți de această liniște din spatele zgomotului, de acel spațiu din care zgomotul apare. Acesta este spațiul interior al conștiinței pure, al conștiinței despre voi înșivă.

Și poți deveni conștient de această stare care este fundalul tuturor percepțiilor și gândurilor tale. Și devenind conștienți de conștiința infinită, aceasta este apariția liniștii eterne din interiorul tău. Cum facem asta?

Abandonând rezistența la zgomot și anume, dansând. Dansul Energetic vă poate duce în realitatea păcii interioare care este liniștea fără margini.

Ceea ce am experimentat eu prin Dansul Energetic, au experimentat și alții și vor mai experimenta. Cert este că dispunem de un instrument creat să eleveze stările de conștiință umană. Folosiți-l cu deschidere! Vă invit la dans!

Cristina Munteanu,
Mentor coach în Dans Energetic

Atunci când meditezi

Simt să transmit un mesaj care să ajute alte suflete care rămân blocate în meditație! Unii dintre voi au avut experiențe mai neplăcute pe parcursul meditațiilor, fie că au fost personalizate, ghidate sau de grup. Ce se întâmplă de fapt în timpul unei astfel de sesiuni depășește cu mult puterea de înțelegere a minții pămâtenene. Odată ce tu ai pătruns dincolo de ceea ce mintea poate digera, se crează imediat o stare de alertă care generează frica și panica.

Dar oare cine induce această stare de frică? Sinele tău Superior cu siguranță nu, el este tot timpul într-o stare perfectă de pace și siguranță, fiind în contact direct cu Sursa.

Personalitatea ta, ego-ul pământean care simte că pierde teren, pierde controlul asupra corpului fizic, el este cel care generează tot timpul acea senzație de „fugi ca să supraviețuiești”.

Oare nu v-ați săturat de atâta fugă? De zeci de ani tot dați bir cu fugiții atunci când Dumnezeu vrea prin Sinele Superior să locuiască în corpul acesta pământean. Până când vă veți speria și panica atunci când Dumnezeu își va face loc, dând din coate prin acel ghem de credințe, dogme și idei preconcepute și venerate ca fiind adevărul vostru bătut în cuie.

Aflați că aceste cuie au și ele un termen de valabilitate, rugina le macină, acum mai puternic ca niciodată și ghemul vostru nu mai poate fi ținut în palmă și venerat. Ghemul se deșiră și curând veți ajunge să vedeți ce se ascunde în interiorul lui, veți ajunge la voi, veți ajunge la Sinele Superior!

Așa că înarmați-vă cu credință deplină în Dumnezeu, cereți Sinelui Superior să vă ghideze, să vă ajute să scăpați de acele fire negre ale matrix-ului care au acoperit, în unele cazuri, complet acel suflet Divin. Odată cerut ajutorul, rămâneți pe pozitie și suportați cu curaj și încredere în forțele Divine care vă înconjoară și vă susțin în procesul de curățare și vindecare. Nu întrerupeți meditația la primul semn de frică și emoții negative! Ca să puteți să ajungeți să vedeți lumina de la capătul tunelului e nevoie să treceți prin focul și furtuna minții pămâtenene care luptă cu tărie să își păstreze supremația și controlul asupra acestui vehicul pământean. O minte care, la rândul ei, este un rezultat al tuturor experiențelor avute pe acest pământ dar și a celor implantate de societatea aceasta axată pe competiție, câștig, dominare, orgoliu, înrobire, gelozie, răzbunare, vinovăție.

Sinele vostru Superior nu cunoaște așa ceva, el este total opusul minții, el reprezintă bunătatea, compasiunea, iubirea, pacea, fericirea, echitatea, bunăstarea Divină.

Așa că, oameni buni, faceți loc Sinelui Superior în corpul acesta pământean și veți beneficia garantat de lista menționată mai sus!

Nu este ușor pentru minte să renunțe la acea zonă de confort, dar tu, dragă cititorule, nu ești mintea ta, tu ești dincolo de ea, ai să poți să o învingi și să te bucuri de darurile Divine care te așteaptă după o meditație reușită.

Te-ai născut învingător, te-ai născut din nou pe acest pământ știind că vei ajunge în această viață la fericirea eternă, așa că nu ceda atât de ușor la prima mușcătură de furnică. Adu-ți aminte că adevăratul tu, este elefantul, iar mintea nu este decât o furnică disperată că elefantul îi va strivi mușuroiul construit pe o frunză care se usucă acum și stă să cadă.

Cu Dumnezeu înainte, spre noua eră de aur!

Sorin Gaspal

Mărturiile sufletului meu

Relatare **Mirela Andrei**, cursant Centrul de dans energetic „**RAMONA**”

Mentor-coach Ramona Musgociu



„Putem trăi adevărate miracole atunci când ne abandonăm fluxului vieții, lăsând deoparte tot ceea ce știm sau credem că știm și doar închidem ochii, ne conectăm cu inima noastră și ne lăsăm conduși în cel mai natural, simplu și profund mod în care putem accesa starea de prezență, stare ce deschide porțile percepției dincolo de tine însuși, într-un dans al sufletului.

Scriu încă fascinată de acest dans al vieții pe care l-am experimentat de curând, sub ghidarea cu multă blândețe și iubire a Ramonei Musgociu, la dansurile energetice de inițiere.

M-am lăsat purtată, prin dansul cuantic, dincolo de limitele minții, acolo unde îți dai voie să fii un nimeni și nimic, dar în același timp să fii totul, la cea mai importantă întâlnire din această viață, întâlnirea cu sufletul meu. E greu de pus în cuvinte intensitatea unei asemenea experiențe, căci orice cuvânt ar limita-o, ar avea un început și un sfârșit, iar acolo, în acel loc sacru, experimentezi veșnicia, un Univers infinit, ce te ține cu atâta iubire în palmele sale.

Emoția unei asemenea întâlniri m-a copleșit, simțeam cum corpul meu nu poate susține complexitatea și măreția ființei pe care o redescopeream, însă e suficient să simți o singură dată această energie, această conexiune cu esența ta, pentru a continua acest proces cu mai multă dorință și autenticitate, căci cel mai frumos dar pe care ni-l putem oferi atât nouă, cât și lumii, este manifestarea autentică a sufletului nostru.



Scriam în urmă cu 21 de zile, fascinată de dansul cuantic, de intensitatea momentului de întâlnire cu sufletul meu și de redescoperire a măreției lui. Iată-mă acum, după dansurile de aprofundare, tot sub ghidarea minunatei Ramona Musgociu, și mai fascinată de conștientizarea multidimensionalității sufletului meu, prin călătoriile interioare ce s-au manifestat cu atâta ușurință, prin dans. Simt că prin aceste dansuri, aceste ritmuri naturale ale sufletului, se accesează o cunoaștere ancestrală gravată în corpurile noastre și se descătușează o energie menită să ne îndeplinească dorințele puse în intenții și eliberate în Univers.

Dansul de împământare m-a condus către o conexiune profundă cu natura ființei mele; am dansat mai întâi cu emoțiile, cu un sentiment de vinovăție ce ieșise la suprafață pentru a fi văzut și mai apoi eliberat printr-o îmbrățișare ce m-a plonjat într-un vid total, în care sunt una cu existența, cu respirația, cu viața însăși;

simt doar o senzație, o curgere în interiorul propriei adâncimi, a propriului întuneric în care îmi descopăr ritmul lăuntric și mă reconectez la curgerea firească a vieții.

Dansul relațiilor mi-a oferit imagini clare, expresii ale labirintului gândurilor mele, dar și posibilitatea de a mă observa și de a corecta relația cu mine însămi.

Dansul pendulului mi-a arătat limitele manifestării ființei mele; am fost surprinsă de modul atât de natural prin care corpul comunică cu sufletul, transmițând mesaje clare, intuitive asupra pașilor de urmat, pentru o armonie deplină a energiilor yin și yang.

Dansul sferei de lumină, o experiență directă, foarte intensă a ființei mele, o conectare profundă cu esența, cu Universurile interioare, într-o călătorie fascinantă de reîntregire a sufletului, dincolo de mintea liniară, dincolo de timp și spațiu. O călătorie în care granițele conștiinței sunt dizolvate pentru a se extinde în universuri, galaxii și multiversuri pe care sufletul le recunoaște și vibrează la unison cu părțile pierdute ce revin la sursă, într-o reîntregire firească, o reamintire a imensității și complexității ființei.

Dansul îngerilor a fost copleșitor; nu știu cum să pun în cuvinte o asemenea trăire, nu doar pentru că am văzut și simțit imediat prezența unui înger în spatele meu, care dubla mișcările mele, ci pentru că, spre finalul dansului, devenisem una cu îngerul. Corpurile subtile deveniseră vizibile, primul corp, ca o mantie albă cu inserții turcoaz, al doilea auriu, al treilea ca o ceață densă. Măinile mele deveniseră una cu mâinile îngerului, iar aripile sale, erau acum, ale mele.

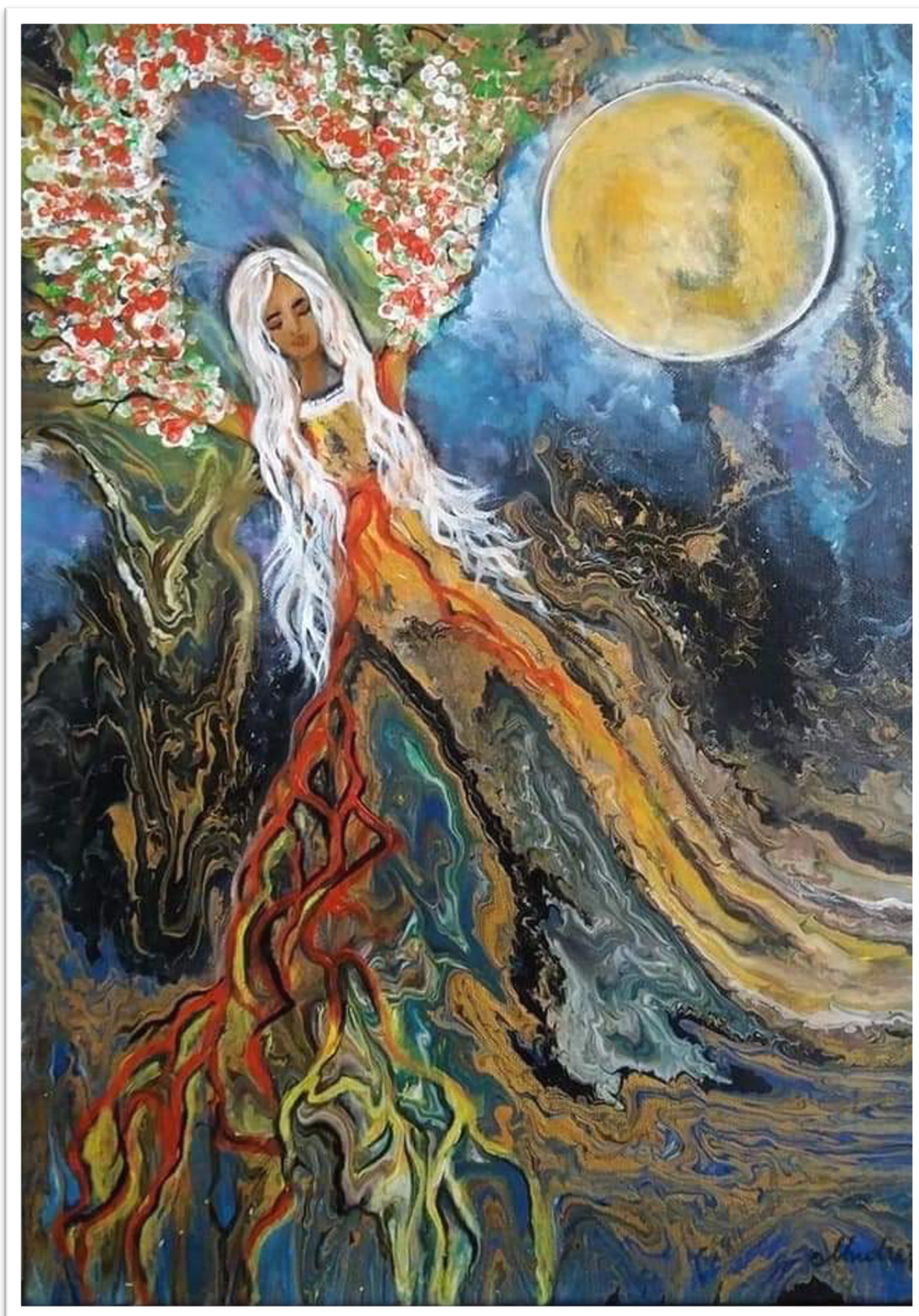
Dansul intențiilor l-am simțit ca pe o modalitate simplă și eficientă de a direcționa toată energia care se deblochează în timpul celorlalte dansuri, în materializarea dorințelor noastre.



Dansul copacului, a fost pentru mine un dans sacru, un dans al bucuriei ce ne conectează cu cerul și pământul. M-a condus către o percepție clară a energiilor care circulă de jos în sus și de sus în jos, într-un circuit al vieții, amplificat de conectarea cu alte benzi energetice din jur, cu aceeași vibrație.

Felul în care aceste dansuri m-au condus în interiorul meu, dându-mi posibilitatea de a-mi simți și vedea stările, tensiunile, limitele, de a mă elibera de ele și de a-mi da voie să ascult chemarea sufletului, să-mi descopăr aripile și să-mi reamintesc zborul către sursa ființei mele, mă fac conștientă de dimensiunea sacră a acestora și nu pot fi decât recunoscătoare divinității și oamenilor prin care se manifestă.

Mulțumesc cu recunoștință Ramonei pentru ghidare și creatorului acestei metode fascinante prin trăirile pe care le poate genera și prin ușurința cu care te reconectează cu bucuria de a fi, în curgerea vieții!”



Supa depurativă

Supa depurativă pe bază de legume nu poate lipsi din nicio CURĂ de DETOXIFIERE! Recomandarea mea este să se consume cel puțin o cană sau un pahar pe zi!

Sunt multe metode de a prepara o supă depurativă, în funcție de ingredientele folosite, dar toate au următoarele în comun:

1. Se folosesc doar ingrediente vegetale;
2. Rețetele includ țelină și ceapă, două dintre cele mai depurative și mai alcalinizante legume. Supa depurativă totală conține o varietate de legume care își completează reciproc proprietățile, intensificându-i astfel efectul detoxifiant. Varierea ingredientelor date nu prezintă dezavantaje deoarece orice supă de legume este depurativă, în special dacă are țelină și ceapă.

Ingrediente:

500 ml apă
1 țelină
1 morcov mare
1 ceapă
Brocoli
Pătrunjel
2 căței usturoi zdrobiți
1 lingură ulei de măsline
Sare după gust



Mod de preparare:

1. Legumele se taie în bucățele și se pun într-o oală împreună cu apa;
2. Se fierb la foc mic până se evaporă jumătate de lichid;
3. Se strecoară și se servește.

Proprietăți:

Depurativă, alcalinizantă, diuretică, mineralizantă

Fierbinte sau rece?

Supa depurativă curăță excelent sângele și poate fi consumată fie fierbinte, fie rece.

Dragii mei, o zeamă atât de delicioasă și proaspătă merită savurată zi de zi. Nivelul de energie crește cât timp purificăm corpul de tot ce-i îngreunează activitatea, toate celulele primesc regenerare optimă și mulțumesc cu câtă iubire le hrănim, grija ce o dăruim ca ele să se mențină într-o stare nemaipomenit de revitalizantă.

Rădăcinoasele ajută la refacerea structurii energetice a ființei noastre, iar legătura noastră cu pământul, împământarea are loc cu ușurință!

Sunt plin de o energie debordantă, radiez de frumusețe, iar strălucirea se arată pe chipul meu prin hrana ce i-o ofer! Mulțumesc mamei Pământ pentru roadele ei!

Alina Secara
DIETAdEPLĂCERE
#Nutriție și sănătate

Porția de răs

Zâmbește-i vieții, iar ea îți va zâmbi înapoi!!

Două femei ajung în rai și una o întreabă pe cealaltă:

- Cum ai murit?
- Înghețată!!!
- O, ce groază! Trebuie să fi fost oribil! Cum e să mori înghețat?
- La început este foarte urât: mai întâi dă fiori, apoi dureri în degetele de la mâini și picioare, totul îngheață... Dar, apoi a venit un somn foarte greu și mi-am pierdut cunoștința. Și tu, cum ai murit?
- Eu, de la un atac de cord. Aveam convingerea că soțul meu mă înșela. Într-o zi am ajuns acasă mai devreme. Am fugit în dormitor și el era în pat și se uita la televizor. Neîncrezătoare, am alergat la subsol să văd dacă pot găsi o femeie ascunsă, dar nu am găsit pe nimeni. Am alergat până la etajul doi, dar nici aici nu am văzut pe nimeni. Am urcat în pod și urcând la etaj am făcut infarct și am murit.
- Oh, ce păcat!... Dacă te-ai fi uitat în congelator, am fi fost amândouă în viață!!!



Rubrică realizată de **Roxana Cotigă**
Sursa: internet



**Precum în cer,
așa și pe pământ!**

Alina Ramona Ene

Precum în cer așa și pe pământ
Se oglindesc furtuni în ochii mei de fată,
Fac cu natura azi un legământ
Nu mă despart de dragoste curată...

Precum în cer așa și pe pământ
Cad nori din marele mister, strivind azi idealuri,
Se luminează lumea prin cuvânt
Pe cap eu astăzi îmi aștern o cunună de lauri...

Precum în cer așa și pe pământ
Văd mai aproape ziua ce-o să vie,
Mă scol apoi cu îndrumare când
Îl simt pe El mai aproape de mine...



De acum

Carmen Claudia Morar

Pentru
Că vă iubesc,
Am să vă
Slujesc!
Iar de acum
În sufletele
Voastre
Sălășluiesc!

Ce a fost
De prisos
Am dăruit!
Ce am cerut
Am primit!
Și parcă...
Părți din mine
S-au năruit!
S-au spart
Pe trepte
De granit!...

A rămas
Ce a trebuit:
Un suflet
Drept
Și neclintit
Ce cu Vecia
S-a înfrățit!

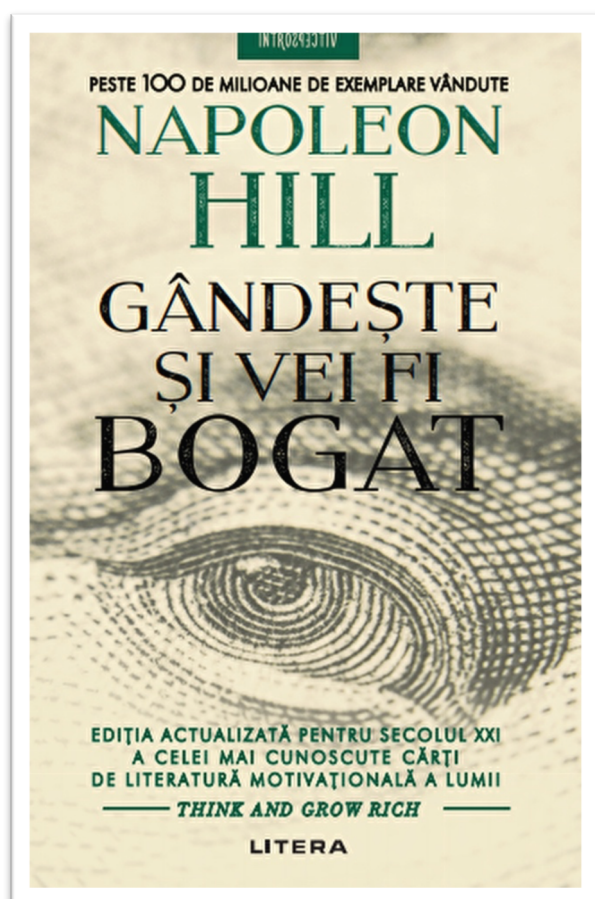
Recomandare de carte

Rubrică realizată de Roxana Cotigă

Napoleon Hill – Gândește și vei fi bogat

PUTEREA GÂNDULUI. Omul care și-a „gândit” parteneriatul cu Thomas A. Edison.

„Într-adevăr „gândurile sunt lucruri”, și încă lucruri puternice” când sunt îngemănate cu claritatea scopului, perseverența și o dorință arzătoare de a le transpune în bogății sau în alte obiecte materiale. Edwin C. Barnes a descoperit cât este de adevărat faptul că oamenii gândesc și se îmbogățesc. Nu a făcut această descoperire dintr-o dată. Ea a venit treptat, începând cu dorința lui arzătoare, de a deveni partener de afaceri al marelui Thomas Edison. Una dintre principalele caracteristici ale Dorinței lui Barnes era claritatea. Dorea să lucreze cu Edison, nu pentru el. Observă atent descrierea modului în care Barnes a trecut la transpunerea Dorinței sale în realitate și vei înțelege



mai bine cele treisprezece principii care duc la acumularea bogățiilor.

Când această dorință sau acest impuls al gândirii, i-a trecut fulgerător pentru prima dată prin minte, Barnes nu era în postura să acționeze în baza acestui gând. Două obstacole îi stăteau în cale. Nu-l cunoștea pe domnul Edison și nu avea destui bani pentru a-și plăti biletul de tren până la Orange, New Jersey. Aceste dificultăți erau suficiente pentru a-i descuraja pe majoritatea oamenilor de a mai încerca să-și îndeplinească dorința. Dar dorința lui Barnes nu era una obișnuită! El era atât de hotărât să găsească o cale de a-și îndeplini dorința, încât a decis în final să călătorească „precum un bagaj” în loc să se lase învins. (Pentru necunoscători, asta înseamnă că a mers în East Orange cu un tren de marfă.)

El s-a prezentat la laboratorul domnului Edison și a anunțat că venise să intre în afaceri cu inventatorul. Vorbind peste ani, despre prima sa întâlnire cu Barnes, domnul Edison spunea: „Stătea acolo în fața mea, arăta ca un cerșetor ordinar, dar era ceva în expresia de pe fața lui care-mi dădea impresia că e hotărât să obțină lucrul pentru care venise. Învățasem, din ani de experiență cu oamenii, că atunci când un om își Dorește cu adevărat atât de profund un lucru încât e dispus să-și mizeze întregul viitor pe o singură carte pentru a-l obține, acela va câștiga cu siguranță.

I-am oferit oportunitatea pe care a cerut-o deoarece am văzut că se hotărâse să nu plece până nu reușește. Evenimentele ulterioare au dovedit că nu făcusem o greșală”.

Ceea ce i-a spus tânărul Barnes domnului Edison cu acea ocazie e mult mai puțin important decât ceea ce gândea. Edison însuși a spus asta! Nu înfățișarea l-a ajutat pe Barnes să inițieze colaborarea cu Edison când a ajuns pentru prima dată în biroul acestuia; înfățișarea sa era categoric defavorabilă. A contat ceea ce gândea Barnes. Dacă importanța crucială a acestei afirmații ar putea fi transmisă fiecărui om care o citește, restul cărții ar fi inutil.

Barnes nu a obținut parteneriatul cu Edison de la prima întâlnire. I s-a dat șansa să lucreze în birourile lui Edison, cu un salariu foarte mic, făcând lucruri care erau neimportante pentru Edison, dar foarte importante pentru Barnes, deoarece îi dădeau ocazia de a-și prezenta „marfa” acolo unde mult doritul „partener” o putea vedea>.

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!

5. Radio Integrativ România

Dragi prieteni, vă anunțăm cu bucurie faptul că de 1 decembrie 2021 am lansat RADIO INTEGRATIV ROMÂNIA!! Am conceput acest post de radio cu scopul de a promova, în mod exclusiv, programe de dezvoltare umană pentru toate categoriile de ascultători.

De la 1 decembrie 2021, Radio Integrativ România va emite zilnic emisiuni în cadrul cărora se vor promova programe de dezvoltare personală și umană.

De asemenea, pe întreg parcursul zilei, Radio Integrativ Romania va emite muzică de înaltă ținută spirituală și socială. Vă invităm cu bucurie să ascultați Radio Integrativ!

Accesați linkul - <https://www.radio-integrativ.ro/live>

Ioan

Luni,
17 Ianuarie 2022

<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)
Alina Secara (dezvoltare personală/nutriție)

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