

CHAKRA DANCE - DANZA DEI CHAKRA

Chakra del sesso:

Danza questo chakra giocosamente, flirtando con gli altri, gioisci nel sedurre, in modo rilassato e naturale. Guarda come questa energia può essere gioiosa quando riesci ad essere giocoso con essa.

Hara:

Danza questo chakra dall'hara da solo. Quando sei nell'hara non hai bisogno degli altri, sei centrato in te stesso, radicato nella terra. Senti come questa energia sia radicamento e centratura.

Chakra del cuore:

Danza il chakra del cuore condividendo questa energia con gli altri, vedi come più la condividi più cresce. Condividila con la gente, con gli alberi, con le stelle, condividi.....

Terzo occhio:

Danza da solo. Quando sei in questo centro puoi vedere il tuo splendore interiore, la tua luce interiore, riesci semplicemente a vederti dentro. Esprimi in danza la tua bellezza interiore.

Chakra della corona:

Quando sei in questo centro sei uno con il tutto e con tutti. Realizzi la tua natura-buddha e vedendola dentro di te riesci a vederla negli altri. Quando incontri gli altri semplicemente fai il segno del namastè al buddha che vive dentro ognuno. Tu non ci sei più. Solo l'esistenza é.

Dopo ogni danza chiudi gli occhi per qualche momento per sentire l'energia di ogni chakra. E ricorda che sei "il testimone" di tutte queste diverse energie.