

---

## DANZA DEL CUORE DI FINE ANNO

---

Quello che faremo il 31/12 sarà una Danza Nel Cuore con cui lasciare andare ciò che non vogliamo o non ci serve più e iniziare il nuovo anno nell'Energia Luminosa del Cuore.

E' una danza molto semplice e nel contempo molto potente che ti aiuta ad Aprire il Cuore e a Caricarti di Energia. Non ti servono grandi spazi per eseguirla nè attrezzature speciali, bastano 2 mq di spazio libero, foglio e penna per scrivere cosa vuoi lasciare e cosa vuoi raggiungere e un PC o Smartphone da cui ascoltare i brani che ti indicherò.

Certo poterci trovare tutte nella stessa stanza o sullo stesso prato sarebbe di gran lunga più bello e ricco, ma anche trovarci nel Campo di Energia facendo tutte insieme la stessa meditazione nello stesso momento ha la sua forza e il suo bel perché.

L'idea è di Essere Insieme anche se ciascuna è a casa propria e questo rende molto importante il fatto di iniziare tutte insieme. Quindi alle 17:00 precise, inizieremo il primo momento della Danza del Cuore.

Ti consiglio quindi di preparare un po' prima il materiale che ti serve per la Danza e, se vuoi, lo spazio dove danzerai.

### PREPARAZIONE

#### Cosa Lascio e Cosa Attraggo

Trova tra qui e il 31/12, un momento per scoprire sia cosa vuoi lasciare andare, eliminare dalla tua vita, consegnare alla Luce perché lo trasmuti in energia e amore, sia cosa vuoi materializzare.

Probabilmente avrai ben più di una cosa che vuoi lasciare andare e ben più di una cosa che vuoi attirare e materializzare, ma visto che il rituale dura solo mezz'ora, ti consiglio di scegliere tra le varie una sola cosa da lasciare andare e una da attirare, quella che chiama più forte. In questo modo potrai concentrare tutta l'energia della danza su una specifica cosa anziché disperderla tra le tante.

Se poi ciò che vuoi lasciare e ciò che vuoi attirare sono sulla stessa linea tanto meglio.

**ESEMPIO** - Lascio andare la paura di XXX (avere successo, cambiare casa, chiudere una relazione che mi prosciuga, scrivere un libro...) e poi danzo con la gioia di XXX (essere nel successo, essere nella nuova casa, essere felicemente single o in una nuova relazione che funziona, aver pubblicato il mio libro...)

Quando hai trovato ciò che vuoi lasciare e ciò che vuoi attirare scrivili su due fogli diversi, sul retro dei quali scriverai grosso e ben leggibile **Lascio Andare** e **Attiro a Me e per Me**

**NB** – Lascia andare qualcosa di tuo che non vuoi più – Attira a te qualcosa che riguarda te ed è solo per te --- non puoi desiderare per gli altri!



## Io e il mio spazio sacro

Qualche momento prima delle 17:00 del 31/12 prepara la stanza o lo spazio (anche esterno!) in cui farai la danza e prepara te stessa.

Non ci sono regole né direttive particolari per questo, semplicemente apparecchia te stessa e il tuo spazio nel modo in cui ti fa stare bene (vi fa stare bene se danzerai con qualcun\*).

A me ad esempio piace e fa stare bene tenere la luce spenta e illuminare la stanza con candele e piccole luci colorate, mi piace avere un incenso che brucia e vestire i miei pantaloni da danza e alcuni particolari ciondoli e così farò, ma non è una regola solo ciò che mi fa stare bene.

**Importante** - Se ci sono con te persone che non partecipano al rituale, chiedi loro gentilmente ma con fermezza di non disturbarti per mezzora e chiudi la porta della stanza in cui danzi.

## La musica

Per ascoltare la musica ti servirà il PC o il Telefonino. Se puoi usare il PC o un tablet è meglio perché in questo modo il telefono puoi lasciarlo spento nell'altra stanza.

Regola il volume della musica in modo da sentirla bene, non deve essere un sottofondo ma il centro, più ti avvolge meglio è. Sono le 5 del pomeriggio del 31 dicembre, un orario ed un giorno in cui è lecito tenere il volume un po' alto, ma se pensi che questo possa creare problemi allora usa delle cuffie in modo da poter danzare libera da qualsiasi ansia.

Se per ascoltare la musica usi Spotify creati una playlist con i 4/5 brani indicati o meglio ancora una Coda di Ascolto (di ogni brano ti ho messo autore e titolo e su Spotify ci sono tutti)

Se invece usi YouTube ti consiglio di aprire ciascuno dei brani su una diversa scheda così da avere tutto pronto e ridurre al minimo le interruzioni tra i vari momenti della meditazione

## La danza

È tutto molto semplice ma se dai un'occhiata al video in cui ti mostro i movimenti da fare in Circle con un po' di anticipo rispetto al ritrovo è meglio.

## La Danza del Cuore – il rituale

Si compone di 4 momenti + 1 a piacere. Qui ti scrivo come si svolge, sotto troverai invece le spiegazioni più dettagliate e i link alle musiche e alle istruzioni video

### ♥ **Apro e carico di energia il mio cuore**

- Ci muoviamo all'unisono (immagineremo di starci muovendo all'unisono) sulla musica **Circle** eseguendo i movimenti tipici di questa specifica danza
- Mentre mi muovo **sto nel mio cuore**, lo vedo diventare luminoso, carico... mi muovo senza pensare a nulla, lascio che arrivino parole e immagini se arrivano ma non mi ci soffermo, sto nel cuore, guardo la luce del mio cuore

### ♥ **Mi libero del vecchio che non voglio più**

- Mi Lascio Danzare fluttuando tra le note del brano **Inner Temple**
- Mentre fluisco in questa musica **guardo ciò che lascio andare** (posso tenere in mano il foglio su cui l'ho scritto ... o rileggerlo prima di lasciarmi danzare) e lo vedo mentre si allontana da me ed esce dalla mia vita, lo guardo mentre salendo verso l'alto si trasforma in luce e diviene uno con la luce della Fonte di Tutto Ciò che È

### ♥ **Attiro a me il mio Voglio e insieme danziamo**

- Mi Lascio Danzare nella musica di **Illumiele**
- Mentre mi lascio danzare ho con me il foglio con **ciò che voglio**, rileggo ciò che ho scritto e poi mentre la musica mi muove visualizzo come fosse già... danzo il ciò che voglio finché lo vedo diventare concreto, materializzato. Sento la gioia e le emozioni che ciò che voglio realizzato mi da

### ♥ **Ancoro il mio Desiderio alla Luce del Cuore**

- Riprendo **Circle** e torno a muovermi di nuovo in sincrono con tutte le altre che stanno danzando con me presenti nell'energia
- Torno nel mio cuore, vedo "ciò che voglio" apparire come già realizzato nella luce del mio cuore e lascio che la Gioia partendo dal cuore riempia ogni parte di me, ogni mia cellula ... e mentre danzo Sorrido.

### ♥ **Facoltativo – Celebro e Mi Celebro**

- se voglio e ho ancora un po' di tempo mi lancio a Lasciarmi Danzare da una musica che mi dia carica, gioia ed energia scegliendola tra quelle indicate o a mio piacere ...ma che sia una musica piena di energia positiva e gioia, sto Celebrando Me Stessa e il mio Successo ed è una grande festa



## La Danza del Cuore

spiegazioni varie e link

**Circle** e **Inner Temple** sono tratti dall'album Heart Chakra Meditation di Karunesh.

usando il link dell'album completo <https://youtu.be/j27UxIYgbUI> trovi **Circle** al minuto **18:08** e subito dopo parte **Inner Temple** (che parte a 25:45)

Useremo **Circle** come proposto nella meditazione da cui è tratto e quindi:

- ♥ mettiti in piedi rivolta verso Nord
- ♥ trova un punto della stanza da cui puoi allungare le braccia verso i 4 punti cardinali senza urtare nulla
- ♥ mani sul cuore
- ♥ rilassati, centrati, respira ... avvia la musica
- ♥ ascolta i 4 respiri iniziali della musica e respira con loro (chh chh chh chh)
- ♥ e appena inizia il brano vero proprio inizia il movimento come nel video che trovi a questo link <https://youtu.be/QKlcUBLk6zc>
  - il peso rimane sempre centrale sulla gamba che sta ferma
  - occhi aperti, guardo il punto cardinale verso cui mi allungo braccio e gamba
  - nell'allungare il braccio la mano "spinge via" le basse energie e, tornando al cuore, vi porta energia di luce
  - appena hai preso il ritmo (2 o 3 giri bastano) rilassati e Sorridi
- ♥ alla fine del brano riporta le mani sul cuore e attenti fino a che parte Inner Temple

**Inner Temple** invece lo useremo per Lasciarci Danzare con un movimento che parta spontaneo e fluido adattandosi via via alla musica – Spiegarti il Lasciarsi Danzare per iscritto è impresa ardua che non intendo affrontare ora, quindi semplicemente muoviti nella musica come ti viene di fare, cercando se ti viene di lasciarti muovere da lei.

Il senso di questa danza è Lasciare Andare. Resta per qualche momento con la mente e con il cuore nell'immagine di quello che vuoi lasciare che si allontana da te e poi fluisce nella musica.

Inner Temple è allo stesso link di Circle e parte subito dopo (dal minuto 25:45)

**Illumiele** è un brano dell'album Elysium di Jo Blankenburg che trovo particolarmente adatto per Danzare la Gioia del "Chiedi ed è già".

Lasciati Danzare da questa musica immaginando che ciò che vuoi sia già. Vediti nella situazione come se fosse realizzata e soprattutto senti la Gioia e le emozioni che il tuo Voglio realizzato ti porta

Link YouTube Illumiele <https://youtu.be/BPzWZsszcw>



**Circle** di nuovo, ripetuto come la prima volta ...per non stare a riposizionare il cursore su YouTube puoi usare quest'altro link dove trovi il brano da solo.

Link YouTube Circle [https://youtu.be/2V\\_s001YCVo](https://youtu.be/2V_s001YCVo)

Questa seconda volta alla fine del brano resta per qualche momento ferma ad occhi chiusi con le mani sul cuore ascoltando il tuo respiro e l'intero corpo. Quando senti che è il momento riapri gli occhi, fai un respiro profondo, sorridi e Buon Anno!

**Se invece hai voglia di lasciarti danzare ancora un po'...**

**Can't stop the feeling** di Justin Timberlake **Firework** di Katy Perry sono due possibili brani formato "danzo tutta la mia gioia".

Usali proprio così, senza ritegno e senza trattenerti, per Sprizzare Gioia da tutti i pori e dare l'avvio al nuovo anno nella Vera Gioia (quella che hai dentro!)

Link YouTube

Justin Timberlake - Can't stop the feeling <https://youtu.be/ruoK8uYEZWw>

Katy Perry - Firework <https://youtu.be/QGJuMBdaqlw>