

Дмитрий Болесов  
*Сакральный танец*

Между Землей и Небом



**Дмитрий Болесов**  
**Сакральный танец.**  
**Между Землей и Небом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19273217](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19273217)*  
*ISBN 9785447496104*

**Аннотация**

Книга состоит из двух частей. В первой части вы получите детальную инструкцию, как построить танец. Вторая часть книги через притчи поможет проникнуться чувством единения с миром. А без этого невозможно постичь главную тайну сакрального танца.

# Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Танцуют все!	7
Танец Неба	11
Танец деревьев	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Сакральный танец Между Землей и Небом Дмитрий Болесов**

© Дмитрий Болесов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Пластика тела говорит о многом. Каждым своим движением человек сообщает миру, кто он есть на самом деле. Его страхи и ожидания легко читаются в мимолетном повороте головы, изгибе шеи... Нет нужды рассказывать о себе тем, кто воспринимает реальность как действие. Не принесут слова дополнительной ясности.

Видящие суть происходящего сквозь движения – благословлены Небом, но способные через танец изменять мир имеют ещё и благословение Земли. Для чего и от кого скрываются эти простые истины? Не секрет, что простота всегда вызывала недоумение у людей, стремящихся к познанию «важных» тайн. Лежащее на поверхности кажется им второстепенным и недостойным внимания. «Простота не может быть основой могущества», – рассуждают они, – и идут с экспедициями в заповедные места, зарываются в глубину гор, надеясь хоть там прикоснуться к проявлению чуда.

А тайна движения проста. Она не прячется в ворохе старых книг, хранящихся в сундуках по амбарам, не скрывается за ловким движением фокусника, изображающим полный контроль над происходящим. Секрет этой тайны в том, что её не существует в привычном для нас понимании, но она появляется, когда люди пытаются изучать себя или себе подобных, не учитывая переменчивость Неба, покой Земли и жаж-

ду жизни всех тех, кто населяет пространство между ними.

Танец от прочих движений отличается особым состоянием танцора. Человек не просто движется в такт с внешним ритмом, он создает пространственный рисунок, понятный окружающему его миру, заявляя о своем праве быть, и требует от реальности признания этого права. Важна не сама форма движения, которое он совершил – в его сердцевину должна проникнуть страсть – глубинное желание, которое невозможно высказать в словах, но легко проявить в танце.

Даже ребенок чувствует это во время игры, раскручивая своё тело по спирали. Но повзрослевшие жители городов не могут позволить себе роскошь свободного движения. Их разум опутан абстракциями и зов тела не находит выхода в простом движении танца.

Давайте восстановим целостность человека через танец. Пусть найдётся в нём место тому, что не помещается в слово, но легко обозначается действием, наполненным чувством единства человека и мира.

# Часть 1

## Танцуют все!

Одним из способов разблокировки и исцеления тела являются осмысленные движения, которые иногда называют спонтанным танцем. Обычно под танцем понимают невербальный способ общения людей между собой или с незримыми силами природы. На ранних этапах человеческого развития большая часть информации передавалась посредством тела во время танца: радость от победы над врагом, ожидание дождя, хорошего урожая. Со временем простые движения канонизировались, наделяясь особым смыслом, затем усложнялись, для подчеркивания их особого статуса, и передавались из поколения в поколение. Таким образом, танец из спонтанных движений, наполненных эмоциями, превратился в нечто отделённое от чувств конкретно взятого человека. Он перестал выражать естественное состояние танцора – теперь танцор должен изображать эмоции, предписываемые тем или иным танцем или посредством ритуальных движений сообщать другим свою просьбу. Храмовые танцы Индии – пример таких танцев.

Для возвращения к естеству движения современному че-

ловеку потребуется приложить определенные усилия. Что может быть более естественным, чем чувство единения с Землей – источником всего живого? Выполняя интеллектуальные задачи, жители городов смещают активность своей биоэнергетики вверх, ближе к головному мозгу, тем самым ослабляя связь с земным началом, что способствует болезням тела. Восстановить связь с Землей, открыться её излучениям – первый шаг к спонтанному танцу. Существует масса психотехник, направленных на достижение этой цели, но все они могут оказаться бессильными, если вы не разрешите этому произойти, не сформируете четкое намерение, переходящее в действие – своё воссоединение с энергиями Земли.

Энергия исцеляющего танца – это энергия Земли, прошедшая через человеческое тело. И тут требуется проявить внимательность. Базовое движение такого танца – волна.

Иногда волновое движение завершается импульсом. Это приходится делать для выполнения какой-нибудь внешней работы. Поднять тяжесть, наколоть дрова – в основе этих действий лежит импульс. Некоторые техники рукопашного боя основаны на трансформации энергии волны, прошедшей через всё тело, в удар. Говорят, что в далеком прошлом иноземного гостя, заподозрив в нём воина, всегда пытались втянуть в пляс, чтобы по его повторяющимся движениям и рит-



мам узнать о том, как строится тактика борьбы на его далёкой родине.

Хаос, деструкция – энергия разрушения, которая часто бывает направлена внутрь человека, но и её можно использовать во благо в спонтанном танце.

Владение этими тремя ритмами, умение их выделять – основа осознанности в танце.

Пропускаем через себя энергию Земли волной. Проходя через тело, она неизбежно наткнётся на блоки – застойные очаги напряжения с избыточной энергией. Попробуем трансформировать это напряжение в энергию движения. Волнообразность движения немножко напоминает работу массажиста, только здесь тело само разминает проблемные зоны, подключив их к исцеляющему ритму. И тут можно вспомнить про энергию разрушения. Добавив поверх основной волны ритм хаоса, словно орудия множеством маленьких серебряных молоточков, разбиваем ненужные образования и зажимы в нашем теле.

Спонтанный танец приводит к новому состоянию сознания: мы одновременно и движемся, и наблюдаем за собой со стороны, выделяя ритмы, зоны напряжения, трансформацию разблокированной энергии. Тело входит в режим саморегуляции, прорабатывая проблемные места, двигаясь то

на одном месте, то вращаясь вокруг невидимой оси... Через некоторое время танец «разрушает... все имена и формы. И снова наступает тишина».

Закончив танец и насладившись тишиной, вновь вспомним об энергии Земли. С благодарностью мягко заполним волной всё своё тело и пространство вокруг себя.

# Танец Неба

Вы уже познакомились с танцем Земли. Энергия волной проходит через тело, слегка раскачивая его: из центра Земли через ноги вверх по позвоночнику и через выявленные блоки и зажимы, трансформируясь в спонтанном танце... Энергия напряжения переходит в энергию движения. Первые мгновения танца тело диагностирует само себя, затем, выявив проблемные зоны, усиливает там амплитуду движения, восстанавливая управление телом. Тело через танец осознает нарушенные в результате травм или стрессов связи. Движение волной делает тело целостным. Серия импульсов из Земли через мышцы как бы перетекает снизу вверх, не оставляя в теле ничего изолированного – всё вплетается в ткань движения. Сознанию остается лишь наблюдать, фиксируя изменения. Это необычное состояние иногда называют динамической медитацией.

После установления связи с Землей и приобретения опыта спонтанного танца вы практикуете его ещё некоторое время до получения легкости и радости в движении. На это может уйти неделя или месяц. Ощущение появляющейся радости говорит о том, что основные блоки в теле уже проработаны и можно идти дальше.

А вот и танец Неба.

Добившись состояния волны, идущей из центра Земли, разверните своё внимание вверх. Медленно поднимите руки таким образом, чтобы раскрытые ладони находились на уровне головы. Почувствуйте очертание чаши: ладонь – сердце – ладонь. Предложите Небу заполнить эту чашу энергией. По мере наполнения чаши вы почувствуете, как потоки Неба и Земли уравниваются в теле, а полученный избыток энергии изливается через плавное движение рук.

Вы начинаете «дирижировать» своим миром: тело в состоянии волны максимально целостно, энергетика при помощи энергий Неба и Земли сбалансирована, и выраженное в таком танце намерение имеет реальный шанс на воплощение. Как тут не вспомнить танец Василисы Премудрой: махнула левым рукавом – вдруг сделалось озеро, махнула правым рукавом – поплыли по озеру белые лебеди.

Заканчивая танец, обратите внимание, как к чувству радости прибавилась благодарность – и к себе, и к миру, и к этому танцу, научившему вас преодолевать барьер разделённости.

# Танец деревьев

Друиды древности не испытывали трудностей при общении с Деревьями. Да и что могло препятствовать их дружбе? Она держалась на простом доверии друг к другу, способности создавать единое пространство, сотканное из энергий человека и дерева.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.