

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Часть I. Божественная природа танца.....	9
Глава 1. Что такое танец.....	10
Глава 2. Для чего нужно танцевать	17
Что происходит при движении?.....	17
Что происходит в теле?	20
Как развить, или преобразовать человека?	24
Глава 3. Как преобразовать себя через танец.....	30
Как убрать блоки.....	31
Танец покалеченной судьбы.....	33
О древних танцах.....	43
Часть II. Как танцевать.....	48
Глава 1. Подготовка тела к танцу.....	48
Глава 2. Движения в источнике.....	50
Что такое источник или лотос.....	50
Лотосик.....	57
Музыка.	60
Одежда.....	62
Подготовка пространства.	65
Ошо о танце.....	66
Как двигаться в источнике.	67
Движения в различных режимах.....	77
Любая энергия – это игра Бога.....	92
Концентрация на сердце.	95
Часть III. Виды танцев.....	103
Танец Шивы.....	103
Танец в мантре.....	105
Танец для вселения высокоразумных цивилизаций.....	106
Шаманский танец.....	107
Линейный танец.....	109
Танец бога любви Кама.....	111
Танец богини Сарасвати.....	112
Танец служения.....	113
Танец с Господом.....	115
Танец Святого Духа.....	116
Танец энергии Шакти.....	118

МАГИЯ ТАНЦА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

Танец космического сознания.....	118
Танец перед медитацией.....	119
Соединение со своим 16-летием.....	120
Открытость сердца.....	121
Танец перед духовным учителем.....	122
Танец в миге между прошлым и будущим.....	124
Танец любви к звездам.....	127
Танец в воде.....	128
Танец с социумом.....	129
Главный космический танец просветления.....	132
Танец Вишну и Лакшми.....	137
Танец хава лила.....	139
Танец раса лила.....	141
Особенности движений на Вайкунтхе.....	143
Танец в Эдемском саду.....	147
Танец катарсис.....	148
Танец в прошлом.....	150
Танец в будущем.....	152
Танец «замечты», «замыслия».....	153
Танец молитва.....	156
Танец медитация.....	157
Танец музыки.....	157
Танец эльфов.....	158
Танец фей.....	160
Танец духов.....	160
Огненный танец.....	162
Как двигаются инопланетные жители.....	163
Оголенный танец.....	164
Танец в темноте.....	164
Танец сомнения.....	165
Танец путешествие.....	166
Танец, когда вас переделывают.....	167
Танец слова.....	168
Танец для исцеления себя и других.....	169
Танец исцеления музыкой.....	171
Танец прекрасного дня.....	171
Танец с заклинанием.....	171

Латихан.....	172
Когда танцевать нечего.....	173
Танец противника.....	173
Танец со своей тенью.....	174
Танец для спящего человека.....	176
Танец прасад.....	179
Танец отношения к другому человеку.....	180
Танец для наполнения любовью.....	181
Танец «Пусть все существа во всех мирах будут счастливы».....	184
Танец ягья.....	185
Спонтанный танец для формирования событий.....	187
Танец для реализации желаний.....	189
Танец в местах силы.....	191
Танец для очистки квартиры.....	192
Танец с судьбой.....	193
Если зона танцев закрыта.....	194
Танец в чакрах.....	194
Практика открытия кундалини.....	196
Не думайте, что вы чего-то не успеете.....	197
Танец с жизнью.....	198
Танец со смертью.....	199
Танец свободного мышления.....	200
Научная фантастика в танце.....	202
Танец рисование.....	204
Танец разминка.....	205
Танец «Емеля на печи».....	205
Как прожить жизнь за танец.....	206
Танец в настоящем моменте.....	207
Танец с образом человека.....	208
Танец гармоничного человека.....	208
Танец с другими мирами.....	209
Фантазирование через движения.....	210
Парадоксальные движения.....	212
Как двигаются люди, которые живут гармонично.....	213
Танец в необычной одежде.....	215
Безстереотипный полет тела.....	216
Танец в маске.....	217

МАГИЯ ТАНЦА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

Танец запахов – ароматанец.....	217
Танец Адама и Евы.....	218
Танец с внутренним мужчиной или женщиной.....	219
Танец дурных качеств.....	220
Танец от естественной наполненности	221
Танец внутреннего ребенка.....	222
Вычищенные сексуальные отношения.	222
Взаимодействие на лилах.....	231
Если не танцуется.....	231
Если не включается.....	232
Часть IV. Какие бывают движения.....	234
Чего мы хотим достичь благодаря танцу.....	236
Самая важная глава.....	238
Заключение.....	239
Послесловие.....	241
Приложения.Имена Шакти.	243

ПРЕДИСЛОВИЕ



Танец – это высшая йога. Потому во время танца человек выполняет не заученные, стандартные движения, а выражает спонтанное проявление свободы и перетекания энергии.

Поэтому я предлагаю вам этот путь как самый альтернативный, самый свободный, спонтанный, мистериальный путь развития. Все, описанные здесь методы, взяты из наработок нашей школы. Они проверялись (практиковались) годами в наших работах. Все эти методики работают, особенно если заниматься каждой практикой *две недели* подряд. Сможете больше – работайте больше. И не забывайте: записывайте весь свой опыт в журнал. Еще один важный принцип: после любого танца несколько минут ничего не делать, а просто посидеть и послушать своё состояние, своё ощущение после проделанной работы. Также и после прочтения мантры: вы должны осознать, что чувствуете, чтобы энергия мантры (или танца) осталась в вас.

Соединяйтесь со звёздами! Входите в нарисованные открытки. Вселяйтесь в пирамиды. Вселяйтесь в другие миры! Умейте принимать информацию из других миров и, танцуя, проживать там свою жизнь.

Переключайтесь с обыденной жизни на настоящую ЖИЗНЬ. Переключитесь с мелких земных вещей на Божественные.

*Живите наперекор всему! Научитесь летать! Научитесь расправлять крылья, одухотворяться по-настоящему. Ведь задумываясь над тем, что нас ждет впереди – смерть или жизнь вечная – **мы выбираем жизнь!** Именно танец подарит нам могицу – освобождение от всех проблем и, прежде всего, от необходимости умирать и вновь рождаться. Это настоящее **СЧАСТЬЕ**.*

Господь Вишну говорит, что истинное освобождение смогут получить те, кто молится ему танцуя. Поэтому идите через танец. Научитесь жить танцуя. Будьте всегда звучащими, тонкими. И тогда вас не коснутся, ни какие проблемы.

ЧАСТЬ I

БОЖЕСТВЕННАЯ ПРИРОДА ТАНЦА



Обычный человек, живущий в современном мире из-за тягости ноши и своих проблем, не может передвигаться по жизни легко, радостно и свободно. Он не может «летать». У него – серое лицо, двигается он, как-будто несет тяжесть своей кармы (что и отражается на его лице). Все дни он не живет, а старается выжить. Из жизни в жизнь этот человек рождается и умирает, страдает и, иногда, веселится. Продолжается это бесконечно долго. Что же может его возвеличить, окрылить и поднять над всем этим?

Это может сделать творчество – танец, рисунок, музыка, пение. В этой книге я не буду говорить о красоте искусства. Я буду говорить о том, как с помощью танца человек может погрузиться в мир бессмертия и жить столько, сколько ему нужно. Как содержать в идеальном порядке свое тело, душу свой разум, пребывать в блаженстве.

Я расскажу вам, почему важно не только умение показать блаженство и красоту танца зрителю. Почему важно еще и умение правильно двигаться и через свои собственные движения правильно проводить и отображать потоки, которые идут из вашей Души, потоки, идущие от Бога, Учителя или другого существа. Ведь только научившись точно проводить все потоки, встречающиеся в жизни, человек сможет добиться счастья, счастья жить «над жизнью», прожить Сверхжизнь! Ведь только когда человек начинает правильно танцевать, он становится свободным, он переходит в ранг Небожителей. Он начинает жить Сверхжизнь.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ТАНЕЦ?

Танец – это средство для достижения экстаза, раньше танец использовался именно для достижения этого состояния.

Экстаз – это внутренний гений, состояние абсолютного вдохновения, возможность двигаться в мистерии мира, творить через рисунок танца, творить через движение пространство совершенства.

В древней Индии, откуда и начал развиваться танец, он применялся как настоящая мистерия для проведения магических ритуалов для связи с Богами. Ритуальные танцы исполнялись в период взросления человека, на свадьбах, для исцеления от болезней. Каждое движение в таких танцах имело свой смысл. Человек двигался для чего-то конкретного. Благодаря этим движениям, в реальной жизни, проявлялось то, что он сделал ранее в танце.

Танец применялся как неограниченное магическое творение, с помощью которого можно было решить любую проблему, начиная с охоты и заканчивая единением с Богами. Это и есть по-тайной смысл танцевальных движений.

Богом танца считается Шива Натараджа – Господь, который проявляется в образе Шивы – повелителя танца. Он первым начал танцевать Космический Танец, который служил средством сотворения Вселенной и разрушения ее. Также, танцуя, можно внутри себя разрушить все плохое, или создать что-то хорошее.

Считается, что только Боги раньше имели право танцевать, но при этом прекрасно танцевали Апсары – небесные танцовщицы. Если начинает танцевать человек (а Шива принес искусство танца в человеческую жизнь), то он приравнивается к Богам.

Танец – это единственная вещь, которая приравнивает человека к Небожителям – существам Высшего Порядка. Только свободные существа могут танцевать.



Бог Шива

Поскольку Бог сотворил Мир в танце, мы тоже, танцуя, станем Творцами – Боголюдьми, которые в танце способны создавать лучшую жизнь. Именно *танцуя, человек приобретает образ Бога*. Господь Вишну говорит, что тот, кто молится мне, танцуя, тот получит просветление быстрее того, кто не танцует.

И, действительно, люди, которые по-настоящему *объединяют в танце душу, тело, дух и разум*, находятся выше людей, которые просто живут. Потому что одним свойственно страдать и умереть, а другие, благодаря технике танца, доведенного до экстаза, до совершенства, могут жить, танцуя, и не умирать. Они могут строить через танец любые желаемые ситуации. Они могут просто потанцевать и сформировать события реальной жизни. Эти люди могут, танцуя создать в себе какое-либо качество, притянуть его в свою жизнь.

Есть танцы, которые имеют специальное значение. Зная это, можно с их помощью, например, разрушить в себе негативное влияние или наоборот создать гармонию.

- *Танец Шивы* разрушает негативное влияние
- *Танец Вишну* показывает красоту жизни, пребывание в ней.
- *Танец Брахмы* – это танец созидания, когда ты можешь своими движениями создать что-то новое, и оно реально затем проявиться в жизни.



Это может быть планета, вселенная, галактика, пускай сначала и в астральном мире. Потом оно обязательно родится и в материальном мире. Но **ты** сделаешь первые шаги в понимании собственной способности маневрировать своей энергетикой, своим сознанием и **попробуешь творить картины из энергии и информации**, которые реально останутся жить в других мирах или нашем мире (если это касается привлечения удачи или изменения себя). Поэтому существует много видов танцев, исполнив которые ты сможешь насладиться результатами своих движений. Причем это не будет простым моментом обретения самоуверенности или внушения. Это реальная работа с энергиями и информацией, которая полностью изменит ту область, которую ты хочешь преобразовать.

Конечно, можно просто танцевать для красоты, как небесные танцовщики и танцовщицы – *Апсары*¹. Можно танцевать для Бога, можно танцевать, просто пребывая в потоках и проводить ту энергию, которая проходит в данный момент. Можно попросить Бога вселиться в тебя и танцевать такую жизнь, которая тебе задается.

Но цель всего этого – состояние жизненности, чтобы человек почувствовал экстаз.

Во время танца, рисования или пения, он перестает ощущать себя телом, перестает рисовать как-то специально (хотя движения должны оставаться красивыми), исчезает ощущение специально-сти в движениях. Появляется ощущение наполненности, экстаза, желание двигаться дальше, дальше и дальше. Это состояние обычно возникает после того, как человек подвигается некоторое время. Вначале это ощущение может не возникнуть. Обычно у танцующих людей движения однообразные или это какие-то модные заученные движения в них не проявляется Душа. Или же они не танцуют вообще, потому, что существует некоторый барьер перед движениями.

Но когда человек начинает танцевать, со временем открывается, так называемое, второе дыхание. Первые две-три песни, двигаясь, человек понимает, что ему не хочется танцевать, что его движения какие-то непонятные, несуразные. Однако, если он продолжает двигаться, то в какой-то момент танцующий начинает понимать, что он входит в какой-то азарт и тогда возникает желание танцевать очень, очень долго.

Шаманы во время своих церемоний били в барабан и танцевали. Они не выполняли каких-то специальных движения, а про-

¹Апсары (санскр. अप्सरस्, *apsaras* IAST, «многоводные») — полубогини в индуистской мифологии, духи облаков или воды (ср. с нимфами в греческой мифологии). Изображались в виде прекрасных женщин, одетых в богатые одежды и носящих драгоценности. В ведийской мифологии являлись женами и возлюбленными гандхарв. При переходе в индуистскую мифологию приобрели функции небесных танцовщиц и куртизанок. Также, по преданиям, апсары ублажают павших в бою героев в раю Индры (ср. со скандинавской Валгаллой или Раем в исламе).

сто переминались с ноги на ногу, но через некоторое время они достигали измененного сознания. Они могли прыгать в этом состоянии, танцевать, и силы их не уменьшались, а только прибывали. Это говорит о том, что способности человека безграничны.



Самая главная цель – через танец проникнуть в правое полушарие головного мозга, как при состоянии гипноза, при состоянии влюбленности или, когда занимаешься любимым делом.

Кроме этого человек способен проявить себя, танцуя собственный танец потому что, правильное понимание этой культуры, освоение генофонда движений и точное, гармоничное выполнение их может полностью изменить вашу жизнь.

В этой книге мы подробно расскажем о том, как, самостоятельно используя силу танца в соединении с Богом, а так же при применении других техник, вы можете стать свободным человеком. Потому, что только *когда человек танцует, он обретает свободу и его душа, разум, тело и дух соединяются.* При этом душа

выходит на передний план. Самое светлое, то, что вечно, непоколебимо, бессмертно – выходит на передний план, а разум и тело одухотворяются благодаря душе. Человек становится как бы духом. То есть, он начинает чувствовать Вселенную, как самого себя. Он объединяется с Вселенной и у него появляется самое главное качество – открытость. Человек чувствует через танец свою открытость миру и, соответственно, танцуя, он может менять этот мир.

Почему так происходит?

Потому что, танцуя, он движется быстрее всех. Танцуя, он опережает эволюцию и развитие.

Он движется гармонично, значит по отношению к другим людям он первый так как умение двигаться способствует гармоничному выражению движений своей души. Именно поэтому тогда как другие только начинают входить в это состояние и ощущать душу, когда-то, хоть в какой-то момент они испытывают ощущения душевности, то тот, кто танцует, постоянно поддерживает связь с душой, а значит – он уже преобразован, и другие люди бессознательно, на уровне энергетики тянутся к этому человеку. Они будут чувствовать, что от него исходит некая просветленность, *лучезарность*, свет. Соответственно, он более развит и естественно поможет другим людям достичь этого же состояния. То есть он будет танцевать *не танцуя*. Он будет находиться в обществе людей и всё в том пространстве, где он находится, будет превращаться в танец. Поэтому, если человек посвятит свою жизнь танцу, неважно какому – *магическому или просветляющему танцу*, то он становится самым счастливым человеком.

Когда весь мир будет танцевать – это будет прекраснейший рисунок Бога, потому что только Боги имели право танцевать, а если человек это сделает, слившись с Богом, он становится просветленным.