

- Bedenimizi tanımak ve bilinçli olarak kullanabilmek, bize hem eşsiz bir güç ve algılama yeteneği kazandıracak, hem de beynimizin vücudumuzla koordinasyonunu sağlayarak günlük hayatımızda bilinçli, doğru ve sağlıklı hareket etmemizi sağlayacaktır.
- Her hareketimiz bir ritimdir. Hareketlerimizin doğal ritimlerini yakalamak bizde dışarıdan görünür bir uyum yaratacaktır.
- Hareketlerimizin içimizden gelen akışını hissettiğimiz zaman, dokunduğumuz her şeyin varlığını duyumsayacağız ve bu bize mutluluk verecek. Gündelik hayatta yapmak zorunda olduğumuz her şeyde; yürürken, otururken, çalışırken, yaşadığımız dünyayı daha farklı algılayacak ve onu daha çok seveceğiz.
- Meditatif Dansın daimi hedefi [DURUŞLA](#) ilgilidir. Duruşunuzu düzeltmek uzun süreli bir amaçtır. Bu teknikle kullandığınız her kasın onlarcasına sahip olacak; bazı kaslarınıza gereğinden fazla yüklenip sakatlanma olasılığınızı tamamen ortadan kaldıracaksınız. Meditatif Dans, vücudun akışkanlığını kullanarak sizi vücutla ilgili kısıtlı tutumunuzdan kurtararak, kendiliğinden hissi veren bir geniş kullanma ağında potansiyel gücünüzü kullanma yeteneği verecektir. Bu size hayatınızın sonuna kadar kullanabileceğiniz yepyeni güçler hediye edecektir.
- Meditatif dans, insanların günlük hayatında eksik tuttuğu Sezgisel akıl ve doğal yaşam gibi tarihsel birleşenlerini, varlığının geçmişte oluşan sihirli mutluluk ve yeteneklerini, beynimizin altında, rahatça ulaşabileceğimiz yerlerde bulmanın anahtarlarını sunar. Bunların yokluğu, yirmili yaşlardan itibaren büyüme ve sürekli yenilenme becerilerinin üstünü kapatır. Bedenin isyanı ağrılar, ve sürekli tutulan yanlış alışkanlıklarla kendini gösterir. Devamını öngöremeyen beden, kendini kalıplaşmış hareketlere hapseder; bu da bazı kas ve hareketlerimizle beraber bazı duygularımızı da kaybetmemize neden olur.
- Omuriliğin açılması ve dengesi kişisel esneklik ve yaratıcılıklarınızın dışavurumunda size destek olacaktır. Meditatif Dans, omuriliğin akordeonel yapısının bozulmasıyla onu hareketsizlikten kireçlenmeye götüren süreci durduracak ve ona çok eski ve yeni yeteneklerini

sunacaktır. Bilinçli hareketleriniz, geçmişte ruhunuzda oluşmuş ve varlığını üstünüzde tutan tüm duygularınıza yeni bir yön ve size sonsuz bir güven verecektir.