

LA TRANCE-DANCE SIGMASOFICA

Quando saprai muoverti con la trance-dance sigmasofica
utilizzando pancia-cuore-testa simultaneamente,
potrai creare, ipso facto,
la progressione verso l'instasi-estasi
verso la de-localizzazione,
ovvero,
l'auto-contemplazione
di stati coscienziali più estesi di te stesso

La

trance-dance sigmasofica

è una pratica di conoscenza, di auto-rigenerazione e di auto-transmutazione
che appartiene, da sempre, all'io-psyché dell'essere umano.

Di base, si tratta, di una
danza spontanea
che utilizza il

canto-musica-danza sigmasofici,

ossia i partecipanti si assumono di essere

come mossi da

*ogni singola in-formazione innata-acquisita,
presente e operante in se stessi.*

Questa *autopoiesi olografica* viene utilizzata dall'io-psyché, dall'auto-maieutica,
per consentire al ricercatore di relazionarsi

con la

totalità di se stesso

*e con la natura innata che muove in lui,
esplorando, progressivamente,*

la dimensione coscienziale, da cui l'io-psyché si evidenzia.

La ri-attivazione integrale consapevole del campo istintivo-emozionale che si può
raggiungere

è uno dei fondamenti della passione, della compassione
che potrà essere messa a sostegno di
qualunque azione di vita.

Nei millenni, il flusso intenso integrale, innato, è stato da molti ostacolato, motivo per cui
la trance-dance permette di vivere qualcosa che

*per intero già ci appartiene
ed è inscindibile da noi.*

Inizialmente, potrà essere vissuta come

*una magica follia che permette di ardere di compassione,
per conoscere:*

si tratta del motivo di fondo, per cui

ostacolarla e resisterle

è fuori dall'intensa conoscenza.

Nel

*biologico innato, ereditato da ognuno,
risiedono le memorie della trance-dance praticata dall'umanità,
di sempre.*

Anche per questo motivo, ogni cellula dell'io-soma è, di fatto, già pronta a viverla anche se
non ne è consapevole.

La trance-dance sigmasofica

1. Posizionarsi nel luogo della danza, indossando una benda.
2. Restare in auto-maieutica, ossia in auto-partecipazione-osservazione di se stessi per tre minuti, abbinando la respirazione autopoietica e lasciare fluire ogni singolo stato lo-somatico o contenuto si evidenzi.
3. Partendo dal più intenso, iniziare a muoversi liberamente come mossi da quello stato: è il click che dà il via.
4. La tecnica consiste nel transmutare in movimento danzato libero spontaneo ogni singolo stato lo-somatico e intensità emozionale spontaneamente prodotto, guidati, stimolati dalla musica-canto-suono che si sta ascoltando.
5. Quando la spontaneità delle immagini, degli stati lo-somatici si attenua, iniziare la danza intorno ad un cerchio, molto ampia girando simultaneamente intorno a se stessi, abbinando la respirazione iper-ossigenante:
 - a. Ruotare la testa con forza verso sinistra, espirando intensamente con forza e subito dopo ruotare con forza la testa verso destra, inspirando intensamente. Ad ogni passaggio, aumentare la frequenza fino a portare al massimo della velocità possibile la rotazione della testa; trattenersi nella pratica della massima frequenza sempre respirando per almeno un minuto, e riprendere la danza innata-acquisita spontanea.
6. Non appena si ri-attenua, procedere con la danza dei simboli del cifrario sigmasofico fatti a velocità progressiva, abbinando la respirazione autopoietica per un tempo non inferiore ai tre minuti e riprendere con la danza innata-acquisita spontanea.
7. Proseguire fino al termine della musica-canto-suono.