

Caminhar dos Elementos

Seres humanos não são formados apenas por vibrações, mas eles vivem e se movem nelas; elas os cercam assim como o peixe está rodeada por água, e as contêm assim como o tanque contém água. Há dois aspectos de vibrações, refinadas e grosseiras, ambos contendo graus variados, alguns são percebidos pela alma, alguns pela mente, e alguns com os olhos. O que a alma percebe são as vibrações dos sentimentos, o que a mente concebe são as vibrações dos pensamentos, o que os olhos vêem são as vibrações solidificadas a partir de seu estado etéreo e que, transformadas em átomos aparecem no mundo físico, constituindo os elementos éter, ar, fogo, água e terra. As mais refinadas vibrações são imperceptíveis até a alma. A alma em si é formada destas vibrações, e é sua actividade que os torna conscientes.

-Hazrat Inayat Khan, *A Mensagem Sufi*, volume 11

A concentração e prática da ciência destes elementos é de enorme valor no treinamento do corpo, emoções e mente. Quando o misticismo é ensinado como uma ciência, como os Vendantistas e Sufis o fazem, os alunos aprendem a utilizar estes elementos como seus servos, e assim aperfeiçoar sua própria natureza e ajudar a outros. Hazrat Inayat Khan também elaborou sobre esse ponto em seu "Misticismo do Som". Beleza, graça e arte são verdadeiramente caminhos para a realização de Deus, e se eles são sentidos em vez de pensados, seu valor é supremo.

-Murshid Samuel L. Lewis, dança espiritual

O que se segue é uma compilação de textos sobre as Caminhadas Elementais. Não forneça estas práticas sem ter formação e experiência pessoal em si. Eles são creditados como se segue:

- A. Extraído de "Dança Espiritual", um documento inédito de Samuel L. Lewis, escrita como um comentário informal sobre o tema "Arte: Ontem, Hoje e Amanhã", por Hazrat Inayat Khan (volume 10 da Mensagem Sufi).
- B. Respirações e caminhadas para experimentar cada elemento do original Manual do Professor de Dança compiladas a partir das notas dos alunos de Samuel Lewis.
- C. Descrições adicionais úteis para experimentar as Caminhadas Elementais utilizando a consciência corporal por Neil Douglas-Klotz como retirar do trabalho de Hazrat Inayat Khan em Metafísica (volume 5 da Mensagem Sufi) e relacionar com a atual psicologia prática somática.
- D. Trechos de "O Misticismo do Som e Música" de Hazrat Inayat Khan sobre som elemental e características.

E. Purificação Elemental ou respirações de cura como dado por Hazrat Inayat Khan. No caso da água e fogo, estes diferem das respirações dadas para as caminhadas por Murshid Samuel L. Lewis, que enfatizam o movimento ao invés de quietude. As respirações de purificação são dadas para comparação e para ajudar os praticantes a aprofundar nos elementos como uma prática pessoal. Como uma purificação matinal, normalmente cinco respirações de cada elemento são feitas.

—*Radha-Tereska Buko*

terra

A. A dança Espiritual

Posição da Terra. Existem vários aspectos da posição da terra. Os movimentos da terra forçam o corpo a inalar mais profundamente e tomar um fôlego e força vital. Fortalece a coluna e o sistema circulatório, mas não altera a condição do sangue. Podem muito bem ser precedido por uma operação de concentração na terra. Sustentar esta concentração é muito útil.

Ajoelhar-se. Ajoelhar-se é uma posição comum para crianças e os povos primitivos. Ela é necessária em muitas tarefas comuns, como a moagem de grãos ou lavar roupas em um córrego. Aqui estão os pés ancorados como mãos, a cabeça e até mesmo todo o torso pode se mover. Ajoelhar-se, portanto, é parte de algumas danças folclóricas em que nos movemos para esta posição ou a partir dela.

Na verdade, existem duas formas de ajoelhar-se que são semelhantes anatomicamente. É uma forma da pessoa estar em oração ou devoção. Então encontramos em muitas orações rituais, a posição ajoelhada. Ela indica reverência, humildade, modéstia e serviço. Seu valor moral é grande. Os efeitos psíquicos e morais não são diferentes porque o espírito de devoção está ausente. Isto é, a humildade em si é enobrecedora, especialmente quando considerada como parte de um dever sagrado. Você pode mover seus braços e torso no ritmo sem sair do chão. É possível exibir graça e beleza em tais movimentos.

Agachado de cócoras. Embora isso pareça muito difícil para nós, é a posição relaxada original de muitos povos nativos. Ela é frequentemente usada como uma posição básica na dança, mas está incluída dentro dos movimentos selvagens dos cossacos. Sua danças muito vitais, combinam "fogo" e "terra", e exibem essas qualidades em suas naturezas, especialmente em sua dança.

B. Respiração e Caminhada

Respirar pelo nariz; inalação natural, exalação mais pesada. A terra é penetrante e se espalha em todas as direções cobrindo a superfície. A respiração é bastante superficial; a inalação profunda de retenção pode ser difícil. A caminhada é feita em compasso 4/4, exalando através das solas dos pés e palmas das mãos. Os joelhos podem estar flexionados. as palmas das mãos paralelas à terra. A concentração está na exalação. Cor de ouro. Não é necessariamente uma respiração pesada.

C. Consciência Corporal

Sustentação através dos ossos e ligamentos. Como os primeiros segundos depois de saltar de um trampolim. Como eu me sinto sustentado por baixo? Quão profundamente eu sinto que este apoio? Quão distante eu estou de baixo para cima? Eu posso sentir que estou caminhando sobre a terra, mas a terra também se torna mais e mais consciente de si mesma durante a caminhada através de mim? Se alguém é controlado por um excesso de terra inconsciente, isso pode levar ao medo crônico ou uma falta de auto-estima. Pode-se sentir somaticamente estar em uma caminhada imaginária por um beco escuro: consciência do meu corpo expressa apenas o medo ou precaução? Se um relacionamento consciente com a terra é desenvolvido, também se pode desenvolver a estabilidade, caráter, lealdade, confiança e ritmo.

D. Som

A terra tem vários aspectos da beleza e variedade no seu som. O tom está sobre a superfície, a sua forma é semelhante a um crescente, e a sua cor é amarela. O som da terra é seco e grave e produz um estímulo, atividade e movimento no corpo. Todos os instrumentos musicais de cordas de metal e de tripas, bem como instrumentos de percussão, como tambores, pratos, etc., representam o som da terra.

E. Respiração de Purificação

Respire ritmicamente inspirando e expirando pelo nariz, usando uma contagem de 4 na inalação e 4 na exalação. Nota: Inspire "Ya Shafee" (fonte de cura) e exale "Ya Kafee" (o Remédio perfeito e a prescrição para as necessidades atuais) durante cada elemento.

água

A. A dança Espiritual

Posições e movimentos de água. É de salientar que os elementos, exceto a terra, assumem mais movimentos do que posições fixas. Um dançarino não pode estar por um longo tempo em um ponto fixo para ilustrar uma fonte, cascata ou representar a chuva. A água tem seus movimentos definidos na natureza e um efeito muito específico sobre o corpo. Este efeito é visto como uma tendência para inclinar-se e dobrar-se como folhagem das árvores. E, como já foi dito, a água tem uma afinidade com o Yin.

O Yin é, portanto, familiarizado com a água assim como o Yang é com fogo. Yin e água dominam nos braços caindo naturalmente em ambos os lados. Eles tendem ao movimento curvilíneo. Promovem a graça, a beleza, a bondade, o amor e a simpatia, bem como tristeza, piedade e carinho. Todas estas emoções e sentimentos pode ser ilustrada pelos braços. Uma pessoa com braços desajeitados geralmente carecem de uma ou mais destas qualidades. Você pode desenvolver a personalidade através de uma correção artística, que é quase sempre a melhor maneira de fazê-lo do que uma correção pessoal ou ensinamento moral.

As concentrações eurítmicas sobre de água só são apropriados à beira-mar, nas margens do riacho, próximo à beira de um lago ou cachoeira. Caso contrário, é melhor assumir que o reino dos céus está dentro de você e você pode acordar no coração todas as qualidades, características e propriedades que surgem na manifestação.

Os movimentos da água são caracterizadas por uma passo suave, leve e de pés ágeis. A força destes vai na direção para a esquerda e para baixo. Eles vão bem com cortinas, roupas leves, lenços (esquadrias) e bandeirolas (flâmulas). O verde pertence à água, enquanto amarelo e preto estão associados com a terra. O Branco também se harmoniza com o espírito da água.

B. Respiração e Caminhada

A respiração natural através de ambas as narinas com uma profunda expiração pela narina esquerda. Não necessariamente pesada. A água flui para baixo, flui sob o solo. Caminhe em um compasso de 3/4 ou ritmo valsa, sentindo um puxão para o lado esquerdo. Os braços se movem a partir do nível do ombro do lado direito, em direção ao lado esquerdo. Cor verde.

C. Consciência Corporal

Flexibilidade nos músculos (especialmente nos músculos voluntários externos) tendões, tecidos conectivos, fluidos e todos os tecidos moles no interior. Como eu poderia sentir-me mais capaz de se mover ao redor e por cima de obstáculos, em vez de chocar-me com eles? Eu posso sentir a consciência da água caminhando através de mim? Lembro-me de meu tempo como oceano primevo neste planeta? Se alguém está sendo inconscientemente controlado pela água, pode estar sujeito a uma intoxicação incontrolável e dependência. Se um relacionamento está conscientemente desenvolvido, a pessoa desenvolve a empatia, a capacidade de resposta para a

atmosfera e os sentimentos dos outros e a capacidade de expressar o sentimento emocional em várias formas de embelezamento da personalidade.

D. Som

O som da água é profundo, com forma de serpentina, de cor verde, e é melhor ouvido no rugido do mar, o som de água corrente para baixo da montanha, caindo água da chuva, o choro de água corrente de um copo ou um jarro, um tubo a um tubo; todos têm um efeito liso e revigorante, e uma tendência para produzir imaginação, capricho, sono, entonação e emoção. O instrumento chamado jalatarang, é uma matriz de embarcações e navios chineses graduados tamanhos e cheio com água na proporção do nível desejado; com mais água ,abaixa o tom, e com menos , o sobe. Estes instrumentos têm um efeito pungente sobre as emoções do coração.

E. Respiração de Purificação

Inspire pelo nariz e expire pela boca. Inspire, imaginando uma fonte de água que emerge da coluna até o topo da cabeça, em seguida, que flui do centro da coroa para cima como uma fonte.

fogo

A. A Dança Espiritual

Posições e movimentos. Na maior parte, o fogo é o oposto recíproco da água. Sua tendência é elevar o corpo e também conduzi-lo para a direita. O seu impulso é mais rígido do que a água, porque está conectado com a força Yang. Seus movimentos desenvolvem a coragem, energia e força. Além disso, esquenta o corpo rapidamente. Certamente, há uma tradição na Índia, que o músico ou dançarino que invocou o fogo e não o pudesse controlar poderia se tornar uma tocha viva.

As danças de fogo são ilustradas nas danças de guerra, espadas e armas de muita gente , como exércitos. A participação nelas , parece fazer o corpo insensível à dor, incitando as glândulas supra-renais e produzir uma antitoxina no sangue que cura as feridas mais rápido do que de qualquer outra maneira. Isto é certamente verdadeiro no caso dos Zulus que participaram da Primeira Guerra Mundial. Parece certo que eles foram capazes de suportar o sofrimento e recuperar-se muito mais rápido do que seus irmãos que não dançaram.

Deve notar-se que o fogo tem o ritmo distintivo de três, que é de 3 cursos por compasso. A terra tem quatro tempos. A água e o ar são associados com os movimentos curvilíneos, então os seus detalhes não são bem ilustrados por números inteiros.

B. Respiração e Caminhada

A inalação é forte através da narina direita e a exalação natural. Caminhar em tempo de valsa em compasso 3/4 , pulando para cima e para a direita na inalação e expira sobre o pé direito. Ou seja, inspira em 1 e expira em '2-3'. Cor vermelha. Você pode adicionar uma palma na inalação ('1'), levantando a mão direita, enquanto a esquerda dá um tapa para baixo contra ele.

C. Consciência Corporal

Pulso, principalmente o pulso do sangue, mas também inclui outras pulsações do corpo (cérebro - espinha, linfa e sexo). O que põe o meu sangue em movimento? Como posso me sentir mais motivado e o meu propósito na vida? Se alguém está inconscientemente controlado pelo fogo, pode ter dificuldade em distinguir a raiva descontrolada, da expressão saudável de raiva, paixão e criatividade. Se você "faz amizade com fogo", a pessoa desenvolve a capacidade de expressar o "pulso" de forma criativa, iniciar projetos e sentir a paixão sexual.

D. Som

O som do fogo é agudo, a sua forma enrolada, e a sua cor é o vermelho. Ele é ouvido no raio e numa erupção vulcânica, no som do fogo ao queimar, no barulho de fogos de artifício, rifles, metralhadoras e canhões. Todos estes têm uma tendência para produzir medo.

E. Respiração de Purificação

Inspire pela boca e expire pelo nariz. Inalar uma sensação de calor através do plexo solar, relaxando o músculo grande que divide a parte superior e inferior do corpo. Ele permite que a respiração suba até o coração até ser transmutada e refinada em luz. Expire a luz que ilumina o caminho a seguir.

ar

A. A Dança Espiritual

Movimentos e posições do Ar. O Ar aparece em todos os movimentos de um lado para o outro, mesmo quando o corpo está deitado no chão. Mesmo rolando uma colina, o elemento ar é expresso. A falta de controle sobre ela provoca tontura e vertigem. Isto também é verdade para os bêbados. Os pés e os braços cruzados, balançando as pernas e o tronco estão associados a ele. Denota vitalidade, mudança constante, uma perspectiva mais mental do que material, agilidade mental, humor, ser brincalhão, estar animado, nervosismo e sensação de intoxicação. Normalmente, ele tende a tirar do repouso e ajuda a aumentar o tempo. Provavelmente todas as danças rápidas podem ser consideradas como tipo de ar.

O elemento ar também consome mais energia psíquica, mas também ajuda a restaurá-la, especialmente quando se é levantado do chão. Mas também deve ser assimilada apenas como alguém que está seguindo os passos de Nijinsky. Este grande gênio, ou 'jinn' foi capaz de levantar seu corpo no ar e, eventualmente, mantê-lo no espaço. Ele tinha invocado um poder psíquico e podia usá-lo contra as forças materiais gravitacionais, mas sem o controle da respiração e ignorando a conexão entre respiração, corpo e mente, tornou-se "louco".

B. Respiração e Caminhada

Respiração leve e refinada na parte superior do corpo. Inspire e expire, por qualquer das narinas e pode mudar de um lado para o outro, na forma de uma respiração em ziguezague (entrando de um lado, para o outro e vice-versa). Ênfase na inalação, o ar sobe. Cor azul. Andando e girando na ponta dos pés em qualquer direção com sentimento de liberdade.

C. Consciência Corporal

Entrar em contato através dos poros da pele e toda a 'pele envoltório', (frente, trás, os lados, acima, abaixo.) O centro é sentido "em todos os lugares" com liberdade e alegria, como uma criança chegando a tocar e ser tocado de uma forma saudável, organiza o mundo em torno dele / dela. Como posso sentir mais liberdade, mais capacidade de me mover e de mudar em qualquer direção? Como posso ter uma sensação maior de contato com o mundo em torno de mim? Se alguém está inconscientemente controlado pelo ar, pode ficar indeciso, "avocado" ou desconhecer os limites do corpo (ou suas partes) em si. Se você desenvolver uma relação consciente com o ar, pode desenvolver a intuição, a qualidade de ser brincalhão, o humor e a sensibilidade dentro e através do toque.

D. Som

O som do ar é vacilante, a sua forma é ziguezague, e a sua cor é azul. Sua voz é ouvida em tempestades, quando o vento sopra, e no sussurro da brisa da manhã. Seu efeito é quebrar, varrer e perfurar. O som do ar encontra expressão em todos os instrumentos de sopro feitos de madeira, latão e bambu. Ele tem a tendência para inflamar a chama do coração, como Rumi escreve no seu Mathnavi sobre a flauta. Krishna é sempre representado na arte da Índia com uma flauta. O som do ar domina todos os outros sons, porque ele está vivo, e em todos os aspectos da sua influência produz êxtase.

E. Respiração de Purificação

Inspirar e expirar uma respiração refinada através da boca, com os lábios entreabertos. Inspirações e expirações através dos poros da pele.

éter

A. A Dança Espiritual

Junto com a "terra", a "água", o "fogo" e o "ar" há um quinto elemento, o "éter" ou "Akasha" dos hindus. Ether-Akasha se estende através do espaço e é a fonte e o recipiente final dos outros. É também o elemento refinador e representa a quietude. Seu cultivo pode sustentar qualquer posição indefinidamente. Na arte tibetana, ele está na posição suprema, dominando as outras.

Corresponde ao zero como um número vivo. O zero é uma realidade nas estatísticas, representações gráficas e decimais. Aparece como uma pausa ou descanso dentro da música, acentuando frequentemente o movimento. Na dança, é especialmente notável

no que podemos chamar de escultura viva ou bionomia. As posturas antigas representam um indivíduo ou um grupo e as modernas recorrem a elas para lembrar de métodos esquecidos. Através delas a pedra se transforma em carne e Galatea reencarna de novo.

A estática é a ciência dos corpos em repouso. Então assim ficam sujeitos a tensões e estiramentos. As formas sem vida dependem de centros de gravidade mecânicos. Mas um corpo crescendo, pulsante, vibrante e respirando, nem sempre tem um ponto fixo exato. Os cientistas dizem que isso é verdade também para um átomo. O crescimento inclui o fator altura (o fator Yang ou Jelal) e largura (o fator Yin ou Jemal)O aumento do crescimento pode ser tanto negativo como positivo, particularmente com respeito a largura. As mudanças no peso também afetam o centro de gravidade.

O coração como centro estático pode ser melhor estudado quando está em repouso, de costas , no chão. Para entender isso melhor deixe que alguém assuma essa posição de um corpo morto e sinta a batida do coração, sem assumir em princípio nenhuma posição especial. Depois alinha suas costas com os braços e pés estendidos para fazer o símbolo da cruz com seu corpo. "O corpo morto"testemunha a rendição involuntária, ainda que a cruz seja voluntária, significando "Eu não sou nada". A respiraçãoentra em seu próprio ritmo e o coração começa a dançar. O devoto começa a repetir palavras sagradas quando ainda está nesta posição, e o dançarino pode escutar essa música apaziguante. O coração pulsará e a luz interior aumentará. Isto é o Alfa e o Omega da dança espiritual, e a isso sempre se pode retornar.

Depois disso , deve-se tentar recostar sobre o lado esquerdo e direito como se estivesse dormindo, de preferência sem música, para não despertar emoções contraditórias e assim distrair a concentração do coração. Depois, ainda sem perder a atenção sobre o coração, alguém pode descansar sobre o peito. Então se pode sonhar. A mente aqui , começa a se afirmar. As forças vitais estão alertas e a consciência animal está desperta e alguém está despertando. Assim , há relaxamento e também estimulação.Isto é importante porque assim o dançarino cansado, toma uns momentos de descanso, obtendo o mesmo conhecimento comum aos animais.

Deus criador do céu e da terra e de todos os reinos inferiores da natureza fez da humanidade à divindade. Então podemos encontrar algo do mineral, da planta e do animal na humanidade. É possível assumir "posição de plantas" e "posições de animais", e aumentar seu poder psíquico assim como o magnetismo animal e vital. O pássaro contribuiu com o curso evolutivo com a habilidade de parar erguido. E essa característica foi absorvida pela humanidade , que lhe deu o nome de antropos, o erguido.Parar corretamente é parte do ensinamento de higiene e coreografia e não precisa ser repetido aqui. Mas , manter o centro do movimento e o sentimento dentro e perto do coração é muito importante e será constantemente reiterado.

B. Respiração e Caminhada

A respiração é muito refinada. A origem de tudo, e para o qual todos os outros elementos retornam. Cor de fumaça cinza, ou arco-íris.

C. Consciência Corporal

O Todo, o 'soma' inteiro, incluindo os elementos indicados acima, e suas combinações. Mais do que tudo isso é sentido no silêncio da meditação, sem movimento externo. Como Murshid observa acima, no entanto, a noção de imobilidade ou silêncio pode ser percebida como dinâmica, com o coração como o centro de tudo incluído. Em seguida, o elemento éter pode ser dado em uma caminhada que começa com a terra, e gradualmente adicionando os outros elementos (ou pode-se começar com o ar e fazer a ordem invertida). Em cada fase, se acrescenta uma camada adicional de consciência corporal, sensação, até que você está simplesmente se movendo, completamente incorporada, juntamente com todos os corpos compostos de elementos.

Pode-se iniciar com a forma do "arco-íris" na concentração de éter e assim - todos os elementos estão presentes simultaneamente em harmonia - e progresso para a forma de "luz pura". Nesta última consciência, o corpo é, por assim dizer, lúcido, tão radiante com a Luz Una. Esta última forma tende para um tipo de Samadhi em movimento e é melhor seguir com pelo menos uma breve meditação em quietude. Quando se ganhou experiência nos diferentes qualidades do éter em movimento, este pode ser adicionado a outros elementos. Quando se trabalha com os elementos e as suas combinações, a adição de éter para qualquer elemento, um refinamento ocorre ou o elemento amacia na respiração, circulação e / ou no som.

D. Som

O som do éter é auto-suficiente, e contém todas as formas e cores. É a base de todos os sons, e o tom subjacente é sempre contínuo. Seu instrumento é o corpo humano, quando purifica propriedades do corpo material. O corpo pode se tornar seu instrumento adequado quando o espaço interior é aberto, quando todos os tubos e as veias são livres. Em seguida, o som que existe eternamente no espaço se torna manifesto em demasiado. Extase, iluminação, descanso e coragem, euforia, alegria e revelação são os efeitos desse som. Para alguns, quando eles estão em um estado negativo causado pela fraqueza do corpo ou da mente; manifesta-se sem trazer para nenhum deles benefício, mas, por outro lado, faz com que eles se tornem anormais. Este som único eleva aqueles que se abrem a ele através de práticas sagradas conhecidas dos místicos.

E. Respiração de Purificação

Respiração purificação feita na extremidade dos outros elementos de purificação de energia unificado com uma respiração muito refinada através do nariz.

Elementos de fusão

As seguintes práticas, ministradas por Murshid Samuel Lewis, foram registradas por seus discípulos em uma edição anterior do manual das Danças para os professores. Geralmente começa com o elemento mais denso, terra, e move-se em direção ao éter mais sutil. Embora também pode ser feita na ordem inversa, isto requer um líder mais experiente. Sempre observar a respiração.

* Respiração

Concentre-se em cada elemento um de cada vez, e observe tanto a respiração sentado, como caminhando no círculo. Fique consciente da natureza da respiração e sua direção e ritmo.

* Som

Concentre-se em cada elemento e ouça seu som. Cantar enquanto você se concentra em cada elemento, e estar ciente do som da voz de sua natureza, direção e ritmo. Cante HU ou AH ou OM.

* Movimento

Concentre-se em cada elemento, movendo o corpo com a respiração. Fique consciente do movimento. Caminhar num círculo. Caminhando na rua, observando a respiração, o foco em cada elemento. Por exemplo, cuspidores de fogo, picos íngremes; água respirando nas montanhas. Não utilizar éter no trânsito (é perigoso).

* Instrumentos

Concentrar-se em cada elemento através do som dos instrumentos. Por exemplo, o tambor para representar o som da terra; o koto para representar o som da água; súbita e acentuada para representar o som do fogo, como no teatro kabuki, duas varas que são atingidas para avisar do perigo iminente, flauta e outros instrumentos de sopro para o som de sons de ar.

* Mantra

Concentre-se em cada item com um mantra das Danças. Fique consciente da sensação e som. Ensaie elementos diferentes, com diferentes frases, ou a mesma frase com elementos diferentes.

* Antes da dança

Concentre-se em cada item antes de fazer uma dança.

* Combinações

Cada elemento combina com outro elemento.

* Ciclos

Comece com éter e mova-se na respiração e concentração através de cada elemento até o chão, e, em seguida, de volta através de cada elemento no éter.