

## Sakrālā deļa

Šis ir ceļojums caur ķermeņi, elpu un apziņu, kurā ar kustības palīdzību pamazām atveram un līdzsvarojam enerģētiskos centrus.

Sakrālajā deļā atveras dziļāka sajūtu telpa, kur vari atjaunot kontaktu ar savu spēku, aktivizēt enerģijas plūsmu ķermenī un sajūst gan savu sievišķo plūdumu, gan iekšējo līdzsvaru.

Praksē apvienojas:

- brīva un vadīta kustība
- elpas tehnikas
- apzinātība un iekšējā sajūta
- darbs ar enerģijas plūsmu ķermenī

Tā ir iespēja dziļāk sajūst sevi un savu ķermeņi, ļaujot atvērties gan spēkam, gan maigumam, gan radošumam.

Sakrālā deļa kļūst par ceļu, kurā nav jāprot deļot – pietiek būt, just un ļauties.

*Par sevi:*

Mans deļas ceļš sākās ar tautasdeļām, kuras deļoju joprojām, un laika gaitā to paplašināju, iepazīstot arī austrumu deļas, flamenko, mūsdienu deļas un sievišķīgās deļas.

Patiesā deļas būtība man atklājās brīdī, kad kustība kļuva par ko vairāk nekā formu – par sajūtu, brīvību un iekšēju pieredzi.

Kad ķermeņis sāk kustēties pats, mūzika ved un prāts atkāpjas, deļa kļūst par meditāciju, atbrīvošanos un piepildījumu – veidu, kā atlaist spriedzi un sajūst dzīvo enerģiju sevi.

Sakrālā deļa manā ceļā ienāca kā dabisks turpinājums – kā prakse, kas tīra, harmonizē un ved dziļākā kontaktā ar savu būtību.

Šis nav par to, kā tu deļo.

Tas ir par to, kā tu jūti, elpo un ļauj sev būt.

Tiekamies kustībā ✨

