

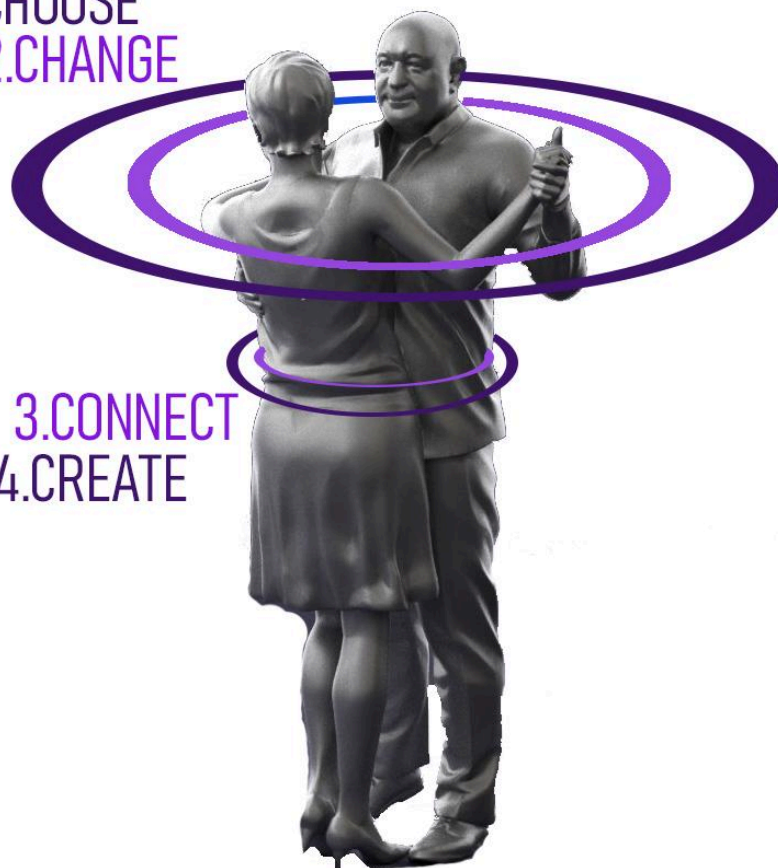
DanceCoaching

# REZILIENȚA DE DANS 4C

*Re-silire.Re-salire.(lat)*

## ReziliențaDeDans4C

1.CHOOSE  
2.CHANGE



3.CONNECT  
4.CREATE

ChoseChangeConnectCreate  
[AlegeSchimbaConecteazaCreeaza]

*"We must all suffer one of two things: the pain of discipline or the pain of regret or disappointment." (Jim Rohn)*

## Ce este miniUnealta ReziliențăDeDans4C?

ReziliențaDeDans4C este un instrument Dance Coaching care îl ajută pe dansator să facă față imediat unei situații stresante în dans și în viață, non-reactiv, conștient și stăpân pe resursele sale (fizice, tehnice, muzicale, psihologice, artistice, sociale, spirituale). Aceste situații sunt critice: pot escalada emoțional imediat (răbufniri, conflicte și comportamente negative neprevăzute), au mize mari (perceptuale sau reale) pentru ambii parteneri de dans, se exprimă opinii și perspective opuse.

Spre deosebire de modelul mai complex DC-Mindset8P (psihologic cognitiv-comportamental) care îl ajută pe dansator să ia decizii complexe, într-un interval de timp mai larg, modelul DC-Reziliență4C gestionează spontan emoționalul care ne limitează și ne blochează, precum stresul, frica, furia. ReziliențaDeDans4C propune un model de comportament interior-exterior rapid responsiv, nu reactiv, care suprascrive manifestarea reactivă și defensivă a Sistemului Nervos Autonom (fight- flight - freeze- faint) în fața unor momente dificile de dans (act performativ în public, conectarea cu un partener dificil, emoții prea puternice, mize mari, puncte traumatiche activate somatic inconștient, conflicte coregrafice și incompatibilități tehnice, fizice, artistice).

ReziliențăDeDans4C pleacă de la conceptele "re-silire" și "re-salire" de origine latină. "Salire" înseamnă ieșire (vezi în tango "salida"), de unde a derivat re-salire (re-ieșire), ulterior re-silire (să sari înapoi). Termenul a intrat în terminologia engleză prin 1600 cu sensul de "rebound", "recoil", imagini-metaforă păstrate în instrumentul de față:

**re-silire = să sari înapoi în Lumina și Măreția personală**

**re-salire = să ieși din nou în Lumina și Măreția partenerilor**

*"The impediment to action advances action.  
What stands in the way becomes the way."  
(Marcus Aurelius)*

## Necesitatea Rezilienței

Necesitatea de a avea un model de reziliență a survenit din nevoia de succes în dans și din eșecurile firești ale lui Lucian Stan, ca dansator profesionist, performer pe scene în fața publicului exigent, sportiv de înaltă performanță (dans sportiv) în competiții, concurent la campionatele de tango europene și mondiale, demonstrații de tango la festivaluri naționale și internaționale etc. Greșelile, pierderile, conflictele, incompatibilitatea lui Lucian cu alți dansatori, dansuri și mentalități produceau în dansul său social și performativ efecte dezastruoase, anxietate, frustrare, furie, deconectare, lipsă armonie, fără rezultate, fără satisfacție, bucuria de a dansa sau a fi.

Lucrul cu mentori și maeștri exigenți, cu parteneri și dansatori dificili, au amplificat și mai mult aceste emoții negative, ba chiar au activat puncte sensibile și traume psihosomatice.

Pe scurt dansatorul Lucian Stan avea nevoie de un instrument, și asta repede, înainte să se lase de dans, la nivel amator și profesionist. Evoluția modelului ReziliențaDeDans4C și evoluția de dans Lucian Stan au mers în paralel. Ajutorul din 2014 până în prezent a psihoterapeutului și soției Speranța Stan pentru redactarea acestui model a fost și este considerabil.

Această unealtă a fost perfectată și șlefuită prin experiența psihologică a lui Lucian:

- ședințe regulate de psihoterapie individuală cu psihologi certificați
- programe de formare și supervizare de coaching (din 2020)
- cursuri de dezvoltare personală
- cursuri de specialitate (neuroștiințe, psihologia performanței în sport și dans sportiv, coaching, leadership-mentorat, anatomie și antrenament).

Idei din ReziliențaDeDans4C se regăsesc și în literatura motivațională și în alte modele menționate în DC-4FocusuriAtenționale (NeuroChange, BIHubm CRIB, DanceBOSS, 4Cadrane KenWilber, IPNB, GROW etc.)

În 2014 Lucian a întrebat-o pe psihoterapeutul și soția sa Speranța Stan "Ce înseamnă pe înțelesul unui om obișnuit termenul de reziliență din psihologie?" Răspunsul i-a rămas întipărit în memorie de atunci; deși cuvintele au fost complexe, iar contextul diferențiat, Lucian a sintetizat și memorat răspunsul ca:

*"Reziliența este acel UNIC PAS  
pe care îl poți face AICI  
ca să ieși din situația dificilă de ACUM."*

## Componentele Rezilienței4C

*"Adapt what is useful, reject what is useless, and add what is specifically your own." (Bruce Lee)*

### **(C1) Choose/ alege Contextul**

Ca dansator este important să fii realist de resursele pe care le deții la un moment specific de dans (atenție, energie, timp, bani, disciplină, parteneri, relații, comunitate, public).

Ca dansator, îți poți folosi superputerea umană, cea de LIBER ARBITRU: poți alege contextul de dans, partenerul de dans, grupul de dans, școala de dans, evenimentul de dans etc.

Lucian a întâlnit de-a lungul timpului foarte mulți dansatori care se plâneau de compromiterea valorilor proprii și a identității de dans, un preț foarte mare plătit pentru a dansa/ a fi dansat/ă de anumiți parteneri, sau pentru a fi acceptat în anumite grupuri de dans. Aceștia nu și-au pus întrebările profunde

*"Aleg eu acest context?"*

*"Dacă nu am ales eu, pot alege alt context acum/ pe viitor?"*

*"Acest context de dans ales de mine mă crește/ sabotează?"*

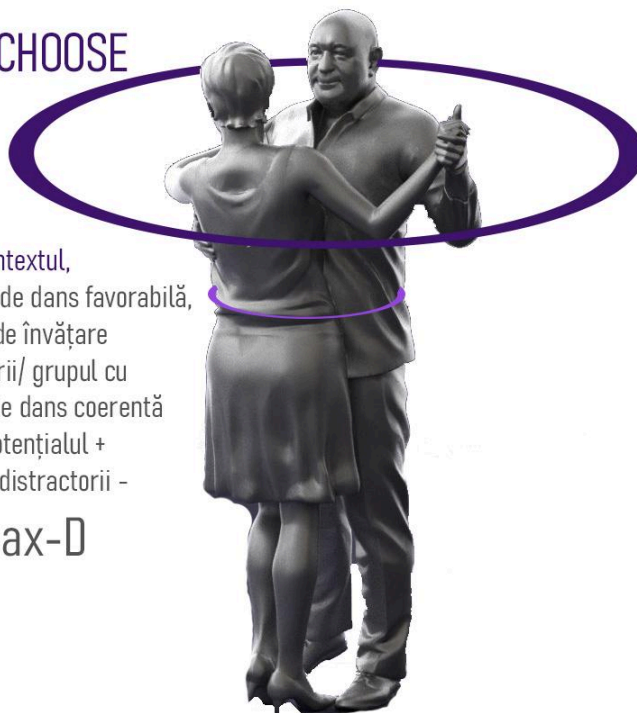
Cum se spune adesea, ești starul filmului tău (star = stea și protagonist). Dacă alegi să joci figurant în filmele altora, nu te poți plânge de consecințe. Mulți dansatori simt nevoia de aprobare, validare, integrare, apartenență, să ceară permisiune, să fie văzuți, complimentați, îngrijiți, iubiți, nevoi umane firești în fond; ceea ce aceștia uită deserori este să se reconecteze cu Sursa, să înceapă toate procesele energetic-emoționale și comportamentale din interior, de la esența personalizată, cu acceptare de sine, compasiune, blândețe, încredere, auto-iubire (vezi C3. Conectează-te). Deconectarea de Sinele etern și de Maestrul Interior/ Maestra Interioară de dans este cauza majoră a suferinței dansatorilor și sursa alegerilor proaste.

Când un dansator se află într-un context dificil, iar partenerul său de dans, profesorul, grupul sau comunitatea nu joacă Jocul Dansului Conectat (de doi, onest și dezinteresat), ci Jocul Vinovăției, aruncând toată responsabilitatea de eșec, vina, rușinea pe dansator, acesta se va rupe de esența sa de Dans și de Sursa Creatoare. Această persoană își va pierde energia, resursele, accesul la potențialul intern; se va transforma într-o victimă apatică, depresivă, rușinată, învinovățită, sau conflictivă, cu resentimente, cu măști comportamentale (hiper și hipoîncrezătoare).

Din proprie experiență și din cea a mentorilor săi, Lucian le reamintește dansatorilor să nu accepte Jocul Vinovăției și să discearnă care parteneri au cu adevărat intenții coerente, anabolice, cu frecvențe înalte, care construiesc persoana și cuplul, și care parteneri au intenții necoerente, catabolice, cu frecvențe joase, care distrug persoana și cuplul de dans.

*"People who mind don't care,  
People who care don't mind."  
(Peter Sage)*

## 1. CHOOSE



Alege Contextul,  
 -situația de dans favorabilă,  
 -lecțiile de învățare  
 -partenerii/ grupul cu  
 energie de dans coerentă  
 -alege potențialul +  
 -elimină distractorii -

$P = P_{max} - D$

ChoseChangeConnectCreate  
 [AlegeSchimbaConecteazaCreeaza]

Una dintre cele mai grele lecții de dans și de viață pentru Lucian a fost "Sometimes you win, sometimes you learn." Orbit de obiectivul de a-și atinge obiectivul de dans, a uitat că scopul scopului de dans nu este să-l atingă, ci să realizeze cine trebuie să devină pentru a-l atinge. Această detașare va elimina presiunea contextului perfect pentru atingerea obiectivelor de dans personale, permițând dansatorul să se abandoneze procesului și să intre în starea de flux/ flow:

- ★ fie e contextul dorit, cu certitudini și control personal, pt un obiectiv deosebit, care crește dansul
- ★ fie e o lecție necesară, cu incertitudini și lipsă control, pt un obiectiv deosebit, care crește dansul

ReziliențaDeDans4C reamintește dansatorilor să își aleagă cu grijă contextul și să nu se subestimeze/ supraestimeze competențele, să nu se compare cu nimeni, să nu o ia personal, să transforme o problemă într-un perspectivă a problemei și accesarea unui potențial personal nedescoperit, să nu lase nicio criză nefructificată pentru creștere, insight-uri, revelații, recunoștință.

Formula de potențial de dans:  $P = P_{max} - D$

- se referă la faptul că în anumite Contexte (parteneri potriviți, loc potrivit, timp potrivit, pași potriviți, muzica potrivită) **potențialul nostru de dans  $P_{max}$**  este facilitat și amplificat fără efort (leveraged, factor X), iar **distractorii noștri D** sunt dați la volum mic (frici, sabotaje, neîncredere, traume, false credințe, atenție pe negativ, gânduri distructive, mindset fix)
- în alte situații, **potențialul nostru de dans  $P_{max}$**  este inhibat (orice am face), iar **distractorii noștri D** sunt dați la volum mare. Reziliența4C recomandă în aceste situații să ALEGI să te porți cu tine, cu corpul tău de dans, cu cuplul cu BLÂNDEȚE, fără judecată, cu răbdare.

"I'm not in this world to live up to your expectations and you're not in this world to live up to mine." (Bruce Lee)

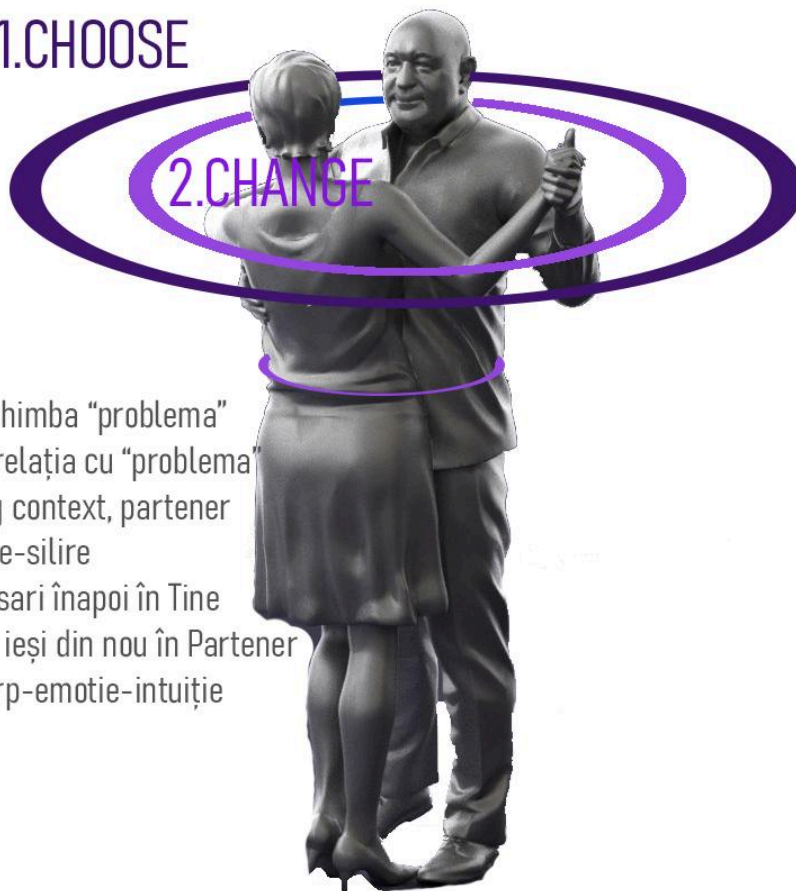
## (C2) Change/ sChimbă

În experiența fiecăruia de dansator, există momente critice în care nu se pot schimba schimba brusc lucruri: locul, partenerul, muzica, costumația de dans, pantofii, sala, publicul, juriul etc. În acele momente stresante, este important să conștientizezi că nu are rost să schimbi exteriorul, ba mai mult, nu ai niciun drept să spui altora ce VREI tu ca Ei să facă pentru TINE (chiar dacă uneori noi reformulăm totul după regulile de bun-simț și jocul convenții sociale, uitând de blindspot-ul atașamentelor și așteptărilor proprii, bias-uri, narrative proprii etc).

Încă o dată, ca dansator îți poți folosi superputerea umană, cea de LIBER ARBITRU: nu poți alege contextul (inclusiv stările și emoțiile care vin), dar poți alege cum să reacționezi la acest context. De ex. Imaginează-ți următorul context de dans (care s-a întâmplat multor dansatori):

*Mergi la o petrecere de dans unde nu vrei să fii și dansezi cu cineva cu care nu vrei să dansezi. Te comporti într-un anumit mod care nu te reprezintă și ești obligată ca persoană și dansator să faci compromisuri. Partenerul nu are resurse să fie/ înțeleagă/ simtă/ facă ce ești/ gândești/ simți/ faci tu. Te compleșesc o serie de emoții puternice, inclusiv părerea de rău că ai acceptat/ permis acel context.*

## 1.CHOOSE



### sChimbă

- nu poți schimba "problema"
- schimbă relația cu "problema"
- reframing context, partener
- silire vs re-silire
- re-silire: sari înapoi în Tine
- re-salire: ieși din nou în Partener
- minte-corp-emoție-intuiție

ChoseChangeConnectCreate  
[AlegeSchimbaConecteazaCreeaza]

DC-Reziliență4C îți reamintește de silire (ro) și re-silire (lat). Nu poți schimba contextul, nici partenerii: acceptă-i AȘA CUM SUNT, fără judecată, fără consum nervos. Nu poți schimba contextul, problema, partenerul, familia, grupul, energia, timpul, sarcinile, dansul. Dar poți schimba relația ta cu problema, cu ceilalți, cu resursele, cu dansul. Ce poți schimba ești tu și pașii imediați:

- schimbarea atenției spre lucrurile importante pentru tine: sari înapoi în Măreția ta
- ascultarea compasivă, empatică, intuitivă a celuilalt: ieși din nou în Măreția partenerului
- libertatea proprie de a fi responsabil, nu reactiv: a lua o pauză/ a refuza conflictul oricând!
- conectarea cu propriile valori, nucleu de dans, esență de Lumină creativă artistică (vezi TangoABC1.FUNDAMENTE Namaste Tanguero! Divinitatea de dans din mine salută divinitatea de dans din tine!)

NOTAngoBENE:

ATENȚIE la:

- ★ **Spiritualismul material de dans:** pe măsură ce cresc în experiența de dans, unii dansatori acumulează statutul dancistic și capitalul părerii de sine (fizic, tehnic, muzical, psihologic, artistic, social, chiar spiritual), precum acumulează averile materiale. Ulterior, aceste persoane, în funcție de contextul de dans, nu te mai re/cunosc și nu se mai amestecă cu ființe "neevoluate" în dans. Argumentarea lor este puerilă, justificând că ei nu mai dansează cu începători de dans pentru că își strică tehnica
- ★ **Lumina și Întunericul de dans:** ca o replică pentru atitudinea celor elitiști de mai sus și ca un reminder pentru cei care se confruntă la începuturile de dans cu așa ceva, Lucian le reamintește: ai de ales între silire (ro): accepti compromisurile și resilire (lat): sari înapoi în Lumina și Măreția ta de Dans. Amintește-ți că Lumina de dans nu se murdărește, că Întunericul de dans este ceva care se hrănește cu frica noastră și puterea pe care i-o dăm asupra noastră, că Întunericul de dans este în fond absența Luminii.
- ★ **Nevoia de a avea dreptate:** Lucian consideră că e mai bine să alegi pacea și conexiunea în cuplu, decât dreptatea cu orice preț, chiar când știi că ai dreptate. Asta nu înseamnă să permiți totul și să compromiți valorile proprii, ci să ne detașăm de falsități sau prejudecăți dogmatice.
- ★ **Nevoia** de face mereu ce vrem (mai ales bărbații) și la nevoia de a convinge partenerul să fie/ să devină/ să facă/ să simtă/ să gândească cum vrem noi (mai ales femeile)!

"Minciuna are picioare scurte pentru că dacă ar avea picioare lungi s-ar vedea!"  
(Giuli Stan)

*"It took me ten years to run, twenty years to walk, and thirty years to stay." (Martha Graham)*

### (C3) Connect/ Conectează-te

Probabil cel mai greu în Arte și Dans este ca artist să faci liniște, să te întorci Acasă, la sursă, Sursa care te-a inspirat să crezi, să te disciplinezi, să cauți. Toți marii artiști (dar și oameni de știință), vorbesc că în lucrările lor desăvârșite au fost ghidați de o forță nevăzută, care le-a dat putere și inspirație, chiar informație; că în căutarea artei lor au atins un punct dincolo de care egoul lor nu mai putea trece, silindu-i să se abandoneze procesului, să gândească, să simtă, să fie dincolo de ei înșiși.

Gestarea ideilor, hrănirea ideilor și metodelor, sudoarea și transpirația antrenamentului aparțin artiștilor, atleților, sportivilor, dansatorilor, dar revelația și grația, momentele de insight, Evrika!, aha!, wow!, picatul de fise, epifanii, claritate, samadhi, flux, sunt fenomene de multe ori inexplicabile, emergente, spontane, fără o cauză deterministă fixă.



### 3.CONNECT

Conectează-te la

- Maestrul Interior
- Maestra Interioară
- Sursa inteligentă creatoare
- Lumina de Dans
- esența și Măreția proprie
- valorile și menirea vieții
- Divinitate/ Spiritualitate
- Potențialul/ prezența absolută

**ChoseChangeConnectCreate**  
[AlegeSchimbaConecteazaCreeaza]

În Tangoul Argentinian majoritatea dansatorilor experimentează stări de "acasă", de beatitudine extremă, de calm, liniște, pierdere și abandon (entrega), fără corp, fără spațiu și fără timp. Reziliență4C îți reamintește ca în momente critice, stresante, să îți aduci aminte de un moment intens când te-ai conectat la Maestrul Interior/Maestra Interioară, la Sursa inteligentă creatoare, când ai simțit că ai dăruit/ primit Lumină de Dans, când ai descoperit - fie și numai pentru mici frânturi - esența și Măreția proprie, când ai fost împlinită cu valorile tale și ai avut intuiția vieții și menirii tale, când ai avut o întâlnire inexplicabilă cu Divinitatea omniprezentă sau ai intrat pe frecvența unei Spiritualități subtile, numai de tine simțită, un moment când te-a lăsat fără cuvinte pur și simplu Potențialul tău nedescoperit sau Prezența ta absolută.

Memorează această senzație unică și CONECTEAZĂ-TE cu ea în momente critice.

re-selire = să sari înapoi în Lumina și Măreția personală

re-salire = să ieși din nou în Lumina și Măreția partenerilor

## MODELUL P.A.R.T. (preluat și adaptat după Daniel Siegel)

În orele private, dar și în dansul cu partenerul aflate la început Lucian folosește un mic "secret": trezirea Prezenței partenerului/partenerii prin modelul P.A.R.T.!

Când ne conectăm în dansul de doi, fiecare își aduce contribuția personală ("does their PART"), activând toate resursele pentru inteligența emergentă a cuplului de dans/ animalul cu patru picioare (me, we, mwe). Din păcate, persoanele aflate la început își sabotează prin frică și credințe limitative accesul la Maestrul Interior/ Maestra Interioară. O cale eficientă de a reconecta o persoană la Sursa ei de dans este folosind instrumentul Reziliența4C și PART.

- Presence/ Prezență individuală (3D, TangoABC1.FUNDAMENTE)
- Attunement/ Acordaj energetic în cuplu (4D, TangoABC2.ELEMENTE)
- Resonance/ Rezonanță în câmpul intențional conștient (5D, TangoABC3.CONDIMENTE)
- Trust/ Încrederea, Abandonul, Conexiunea deplină în Unul, nonsepararea de Sursă

Acești patru mici pași sunt echivalenți cu patru mari pași în Conștiința Dansatorului:

- ★ Prezența (Dansatorul Biomecanic)
- ★ Attunement (Dansatorul Energetic)
- ★ Resonance (Dansatorul Cuantic)
- ★ Trust (Dansatorul Sacru)

**Prezența** unui partener reprezintă exact această stare de CONECTARE CU SINE și cu DIVINITATEA SURSĂ descrisă anterior (C3): esența manifestată, potențial intuit, Maestru Interior. Prezența poate fi stimulată prin tehnicile ACA (axa, caminata, abrazo), prin activarea Punctelor Nodale (ischioane, coaste, pectorali), prin cimatică (vibrația corporală, simțul haptic, tehnica 10DegeteMuzicale), tehnica energetică 2+3, tehnica energetică 4S și prin TangoFascia (aceste tehnici sunt descrise în detaliu în stagiile practice TangoABC și proiectele sTANGO).

**Acordajul energetic** (Attunement) reprezintă reorientarea atenției dinspre exterior înspre interior, conectarea cu stările proprii (MECI Minte/gânduri, Emoții/ stări, Corp/simțuri, Intuiție/ Sursa creatoare). Calibrarea se poate face prin efort propriu, dar poate fi accelerat, fără presiune, în cuplul de tango care accelerează toate reacțiile energetice dintre parteneri. Tehnicile sunt variate, dar cele mai eficiente sunt cele dedicate special managementului energiei (TangoABC23).

**Rezonanța** reprezintă fenomenul fizic organic prin care o coardă statică/ metronom cu o anumită frecvență se va sincroniza cu altă coardă dinamică/ metronom cu altă frecvență, oscilând împreună cu frecvență de referință comună. Acest fenomen de rezonanță din cuplul de tango denumit simplu conexiune, se regăsește în literatura de specialitate și sub forme și denumiri similare: in-sync, entrainment, sincronizare, empatie kinestezică, neuroni oglindă. Pentru Lucian, rezonanța de tango înseamnă starea de conexiune dintre parteneri, în care cele mai înalte frecvențe ale unui partener se simt simultan în celălalt, ca niște stări holistice, ireductibile (qualia).

**TNoi (Trust)** este un cuvânt inventat de Lucian, modelat după senzația inefabilă descrisă de o elevă la o oră privată: "Simt că mă descopăr pe mine prin tine!"

Senzația este un cocktail de abandon, încredere reciprocă, conectare deplină, prin care un partener care tinde să spună Tu își regăsește spontan intenția lui Noi în propriul său corp, îmbogățită, multiplicată, cristalizată, purificată.

"If you can dream it you can do it."  
(Walt Disney)

### (C4) Create/ Creează

Marea diferență între dansatorii care reușesc și cei care încă se chinuie în dans este că primii înțeleg citatul următor "People know what to do, but they don't do what they know". Nu ajunge să știi dans, figuri și pași, secrete, atitudini, trebuie să experiențiezi dansul, figurile și pașii, să le simți și integrezi personalizat corporal (embodied), să le transmiți prin corpul fizic, energetic și cuantic și partenerilor.

Așa cum îi place lui Lucian să spună, în Tango/Dans "we walk the talk & talk the walk". Ne mergem vorbele de tango: suntem autentici și dansăm cu integritate, fără ipocrizie, dansăm ca dansatori ceea ce ca profesori predăm la curs. Ne vorbim mersul de tango: există o intenție în spatele pașilor și dinamicilor care vorbesc fără vorbe pentru noi, pași de tango codificați, în flux și câmpuri creative emergente care ne integrează, ne conectează la Sursă, ne aduc înapoi Acasă, de unde nu am plecat niciodată.

3.CONNECT  
4.CREATE



#### Creează

- intenție în câmpul conștient
- joacă jocul RSO
- marca tip anticipare pozitivă
- Namaste Tanguero!
- imagistică meta-univers

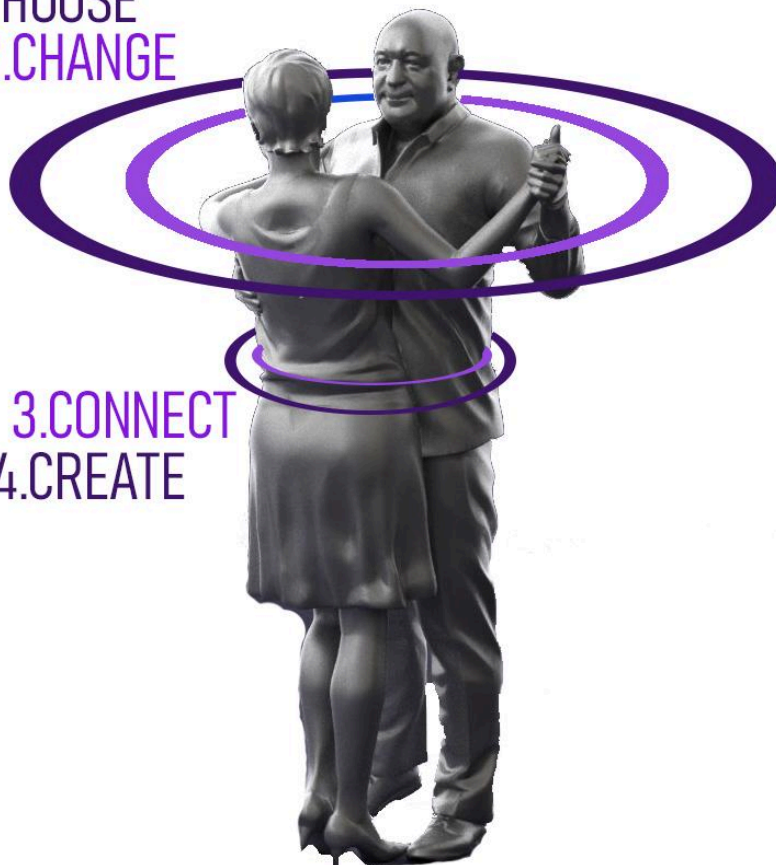
ChoseChangeConnectCreate  
[AlegeSchimbaConecteazaCreeaza]

Dansatorul matur de dans imaginează un Univers artistic optim (metaUnivers), și aruncând o intenție în câmpul conștient de posibilități crează acea lume ideală. În această lume non-fizică manifestată din câmp, marca-semnal creată este de tip anticipare pozitivă: partenerii doar gândesc ce se va întâmpla coregrafic și mulțumesc în avans ca și cum deja s-a întâmplat, iar Animalul cu 4 Picioare crează această imagistică bogată, plină de detalii, lumină și recunoștință (imagery). Mai mult, un dansator matur salută artistic cu Namaste! recunoscându-se pe sine în Divinitatea celuilalt. Dansatorii care au experimentat întâlnirea cu Maeștrii Interiori vor juca jocul RSO (preluat după mentorul personal Peter Sage): Raise the Significance of Others - Ridică Semnificația Celorlalți. Vor crea un mediu de creștere pentru alții și de contribuție personală, necondiționată, servind - prin Dans - întreaga Comunitate și Umanitate.

*"Niciodată să nu dai sfat nimănui, până când nu l-ai trăit tu! Cel ce dă sfat, dar el nu l-a trăit, este ca izvorul de apă pictat pe perete. Iar cel care vorbește din experiența sa, seamănă cu un izvor de apă vie!" (Părintele Cleopa)*

# ReziliențaDeDans4C

1.CHOOSE  
2.CHANGE



3.CONNECT  
4.CREATE

ChoseChangeConnectCreate  
[AlegeSchimbaConecteazaCreeaza]

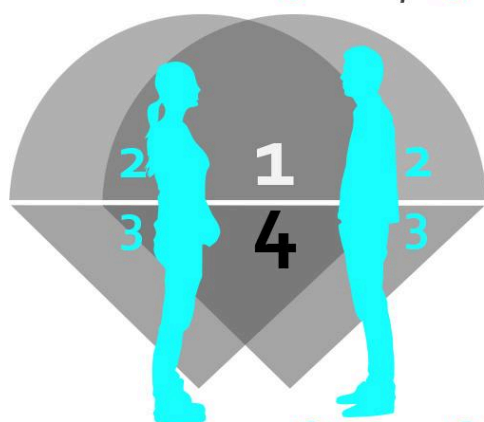
re-selire = sari înapoi în Lumina și Măreția personală  
re-salire = ieși din nou în Lumina și Măreția partenerilor

Dacă ar fi un singur lucru  
pe care l-ai face aici,  
ca să ieși din situația de dans de acum,  
care ar fi acela?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DC-Reziliență4C

1. **C**HOOSE/ ALEGE **C**ONTEXTUL
2. **C**HANGE/ S **C**HIMBĂ



3. **C**ONNECT/ **C**ONECTEAZĂ-TE
4. **C**REATE/ **C**REEAZĂ

## DC-4FocusuriAtenționale

