

DANZA-YOGA-TERAPIA

Por Mariano Castillo

El Arte de la Vida podría definirse como el Vivir desde la Unidad de nuestro Yo Esencial Original, y a la vez en contacto con Diversidad de las diferentes yoes energías e inteligencias que viven en nuestro mundo, Unidad y Diversidad, integradas en el baile de la vida, en el que es frecuente perdernos y en el que tenemos la posibilidad de reencontrarnos si aprendemos como hacerlo.

El trabajo con los chakras o centros de energía permite un viaje-proceso por esa Unidad-Pluralidad de energías originalmente sabias, y que en contacto con los vaivenes vitales, sus gozos y sus sombras, van desafinandose de su nota esencial original, dando origen a un mundo en que cada parte de nuestro ser, cada inteligencia se vuelve ajena a las otras inteligencias, dando lugar a estados irresueltos, sufrimiento, y alienamiento de nuestra Naturaleza Esencial.

La Danza-Yoga-Terapia es un medio para reencontrarnos a nosotros mismos, integrando 3 dimensiones

- **Danza y Creatividad Global** dando permiso y expresión a toda nuestra pluralidad de energías mundos y escenarios, desde el cuerpo y su energía en movimiento, el ritmo, la música, la voz, el juego, los personajes, el masaje, la pintura, etc... para ir accediendo a ese juego consciente-inconsciente mágico creativo.
- **Espiritual**. La fuente Una del Ser en cada uno integrando y afinando en Él todas nuestras expresiones de cuerpo corazón y mente. Centramiento, Atención, Conciencia, Conexión con la Fuente.
- **Terapeutica**. En ese baile entre Unidad y pluralidad, entre Yo Central y la dinámica de nuestros diferentes personajes internos, el trabajo con los conflictos y heridas irresueltas que interfieren el desarrollo y que se manifiestan a través de nuestra vivencia psicocorporal.

CHAKRAS o CENTROS DE ENERGIA

MULADHARA - RAIZ

Conectar con nuestro cuerpo, sentirlo, despertarlo, aprender a escucharlo, a cuidarlo, enraizarnos en él, conocer su energía, su inteligencia instintiva, su potencial de encarnación. Nuestra relación con la Madre Tierra.

SWADISTANA - VITAL

Nuestra energía vital como ríos que circulan por nuestro cuerpo y mas allá de él. El impulso de vida, de movimiento, exploración, juego, gozo y placer, el flujo del deseo y el juego del desear como olas que nacen culminan y vuelven a fundirse en el mar.

MANIPURA - SOLAR

El Yo primario que puede sentir, expresar, e integrar los múltiples estados emocionales y psíquicos, y desde esa asimilación encender la inteligencia del sol Interior.

ANAHATA - CORAZON

El Yo Esencial, la semilla de la compasión, la Fuente del amor y la presencia que todo lo abraza, el Espacio que acoge, permite el vínculo y el ser propio y del otro en su completa dimensión, en la comunión posible con el Maestro Superior, El Corazón Esencial que mueve y respira cada Universo.

VISHUDHA - COMUNICACION

La creación de vibraciones, patrones, lenguajes, formas creativas, que captando la esencia integrada de espíritu corazón y cuerpo consiguen plasmar y proyectar nuestros sueños del alma en el mundo, los nuevos futuros y dimensiones posibles esperando ser vividas

AJNA - VISION

La apertura del ojo interior, de la visión clara, la conciencia, la intuición, el discernimiento de aquello que realmente nos concierne, que necesita de nuestra atención, percepción, para enfocar el propósito del alma en nosotros y despertar las inteligencias necesarias para despliegue en la vida.

SAHASRARA - CORONA

La puerta y conexión con la Fuente Superior de la que somos parte, El Yo y Maestro Superior.

En Danza-Yoga- terapia bailamos con cada una de estas siete notas-energías, desde las múltiples músicas de la vida.

Conectando con nuestro cuerpo habitándolo expresando sus energías, deseos, emociones, sentimientos, visiones y sueños, recuperando las inteligencias dormidas, vamos desplegando nuestro potencial, despertando a la vida.