

# DANZA-YOGA-TERAPIA

*Hacia el Goce del Vivir*

*Bailar para conectar cuerpo psique y espiritu*

La Puerta de entrada es el cuerpo, como vehículo de nuestras vivencias, canal de nuestra energía, y expresión de nuestro ser.

Habitar nuestro cuerpo, como forma de estar presentes en nosotros mismos. En la medida en que estamos en nuestro cuerpo, siendo conscientes del flujo de la vida, podemos fluir en ella y con ella, en el baile del vivir y convivir.

Cuanto más estamos en nuestro cuerpo, más vivos estamos, más presentes. Y lo contrario, cuanto menos conscientes de nuestro cuerpo más vivimos en una fantasía mental, persiguiendo deseos y deberes condicionados y ajenos, aunque nos los creamos y apropiemos como si fueran nuestros, pero con esa sensación de vacío de fondo, de sinsentido existencial.

Necesitamos recuperar nuestro cuerpo, encarnar y enraizarnos en él, tomar su fuerza, respirar en nuestras células y tejidos el aliento vital que todo lo anima, plantarnos en nuestros pies, pisar fuerte, y permitir que nuestra columna vertebral ascienda desde la tierra, desplegando toda su energía, su potencia, sus ganas de vivir. (1º chakra).

Contactar con el placer como Fuente de nuestro impulso vital, liberarnos del placer como objetivo o compulsión alienante, y conectar con el gozo como energía básica primaria y esencial. El placer no como adorno prescindible, sino como sustancia básica del impulso de vida y de relación con este mundo. (2º chakra).

Habitar y madurar desde nuestro Yo primario corporal, sabiduría desde el instinto, desde la inteligencia orgánica y animal, capaz de nutrir y satisfacer las necesidades vitales, de afrontar los retos y obstáculos, de saber elegir lo que sí, de no perder el tiempo en lo que no, dejarlo pasar, tomar las energías que nos hacen bien, incorporarlas en nosotros, encendiendo nuestra llama interior y nuestro sol exterior, irradiando calor hacia el mundo. (3º chakra).

Ascendiendo al corazón, que abre sus brazos hacia el mundo, desplegando sus alas hacia el vuelo del Alma, extendiéndose, dejando que las manos vayan hacia el encuentro con lo humano en toda su dimensión y profundidad. Escuchando desde el corazón, y abriéndonos al Amor, la fuente Esencial del Ser en cada uno, el templo interior, lo mas íntimo y sagrado, y al mismo tiempo la compasión o sensibilidad y gozo

hacia el bien del prójimo, del hermano, de la comunidad, el sentido de comunión y celebración de la existencia compartida. (4º chakra).

Todas estas dimensiones instinto- placer- energía- amor encontrando su proyección en el mundo, generando las formas creativas necesarias para su plasmación, por medio de palabras, lenguajes, músicas, bailes, cantos, labores, artes, técnicas, construcciones, que ayuden a expresar lo que somos lo que deseamos y amamos, dando forma a nuestro mundo a nuestros proyectos y anhelos para poder realizarlos y realizarnos en ellos. (5º chakra).

Atentos a nuestras visiones y sueños que vienen del Alma mostrándonos claridad, dirección, sentido y Propósito, que nos ayudan a vivir afinados en nuestro Ser. Así como los mensajes que vienen en forma de sueños fragmentados, rotos, o inconclusos, que también nos muestran lo que está por sanar y completar en nuestra vida. (6º chakra).

Para poder recibir la luz, inspiración, conexión, y apertura que viene del Espíritu, de la Fuente o Yo Superior, el Maestro, el Gran Afinador de nuestro cuerpo encarnado con su Deseo, Energía, Voluntad, Intención, Amor, Creatividad, Visión. Espíritu y Cuerpo bailando la danza sagrada de la vida. (7º chakra).

En la DanzaYogaTerapia trabajamos todos estos planos, desde 3 ejes básicos:

- **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.
- **Energético- Espiritual.** La fuente Una del Ser en cada uno integrando y afinando en Él todas nuestras expresiones de cuerpo corazón y mente. Yoga, Meditación en movimiento y en silencio, Centramiento, Atención, Conciencia, Conexión con la Fuente.
- **Terapéutica.** En ese baile entre Unidad y pluralidad, entre Yo Central y la dinámica de nuestros diferentes personajes internos. el trabajo con los conflictos irresueltos que interfieren el desarrollo y que se manifiestan a través de nuestra vivencia psicocorporal.

Desde la base de la integración cuerpo-psique-espíritu, bailando con las siete notas-energías las diferentes músicas de la vida, vamos recuperando las inteligencias dormidas, desplegando todo nuestro potencial, para poder vivir esta vida mas completamente.