

¿QUÉ ES LA DANZA VITAL?

Es una propuesta novedosa que auna técnicas de yoga y respiración con técnicas de la danza sagrada del vientre.

Cuando danzamos descubrimos el movimiento, activamos nuestro centro vital, el movimiento es la manifestación de la vida y su principal característica es el círculo símbolo de la fertilidad.

Celebramos, además, que somos mujeres, conectamos con la diosa que llevamos dentro y al danzar nos ubicamos en el momento presente.

La danza del vientre se considera una de las más antiguas del mundo, sus orígenes precisos son inciertos aunque algunos datos nos ayudan a remontar la historia de este milenario arte a épocas donde nuestros antepasados intentaban comprender y sentar mediante el baile todos los aspectos de la existencia humana, el misterio de la vida, la naturaleza, el nacimiento, la muerte y los ciclos de la fertilidad. El vientre femenino guardaba la vida, la mujer tenía el poder de la perpetuación de la especie y la maternidad era atribuida a manifestaciones divinas, era la Gran Madre la que actuaba sobre el cuerpo de la bailarina.

En honor a las diosas de la fertilidad las mujeres bailaban en rituales sagrados, haciendo movimientos ondulatorio circulares y rítmicos del vientre que celebraban la vida.

La "Danza Vital" es una técnica de trabajo corporal basada en los ancestrales movimientos de la danza del vientre, en técnicas de yoga y meditación y de respiración para liberar de bloqueos, rigidez y dolor nuestro cuerpo producidos por tensiones emocionales, por actitudes mentales rígidas o por malas posturas.

Es por eso que utilizo la danza como instrumento y no como finalidad en sí misma, no pretendo formar bailarinas, si no personas que sean capaces de conectar con su cuerpo, de utilizarlo con mayor creatividad, para así alcanzar un mayor equilibrio a nivel físico, emocional y espiritual

El trabajo que se realiza es de tipo disociado, es decir, se trabaja cada parte del cuerpo de forma separada y relacionada con los elementos: agua, fuego, aire y tierra. para una vez adquirido el movimiento, combinarlos y fusionarlos.

Disfruta del potencial oculto en ti y permite que la diosa que habita en ti se revele a los ojos del mundo

BENEFICIOS DE LA DANZA VITAL

- Aprender a respirar correctamente, lo cual se traduce en una mejora del estado general del organismo.
- Fortalecer articulaciones y músculos de forma progresiva y adaptada a tu cuerpo.
- Tonifica y revitaliza, te sientes más llena de energía y positividad.
- Desbloquea la distintas partes de tu cuerpo, aprendes a moverlas de forma independiente, lo cual mejora tu flexibilidad y agilidad.
- Combinas movimientos a distintos ritmos de diferentes partes del cuerpo, mejorando tu coordinación.
- Corrige y mejora posturas corporales perjudiciales.
- Mejora la percepción de ti misma, te sentirás más bella y cómoda en tu cuerpo.

CUALQUIER EDAD ES BUENA PARA BAILAR ESTA DANZA FEMENINA ANCESTRAL, CON LA QUE CELEBRAMOS QUE SOMOS MUJERES.

