

SHAKTI DANCE (el yoga de la Danza) Alejandra Tejbal Kaur

Shakti Dance es el Yoga de la Danza. Es una Danza Sagrada la cual tiene sus raíces y tradiciones en el Kundalini Yoga tal y como lo enseñaba Yogui Bhajan.

Sara Avtar Olivier, una bailarina de profesión, sanadora de Sat Nam Rasayan y practicante yoga por más de 20 años además de profesora es la creadora y fundadora de esta disciplina y de su sistema yóguico.

La disciplina de Shakti Dance implementa el entendimiento extraído de la filosofía yóguica para despertar y encarnar principios universales de movimiento armónico. También desarrolla un entendimiento de las cualidades y niveles de energía inducidos a través de diferentes movimientos y estilos de danza. Fusiona respiración, movimiento y conciencia para expandir la conciencia del/la practicante.

Shakti Dance consiste de diferentes fases que se combinan para limpiar y despertar el cuerpo pránico para que el/la practicante pueda acceder y disfrutar del espíritu de Shakti.

Fases de Shakti Dance:

- 1.Sintonizar: abrimos la clase con un mantra acompañado de un mudra. Centra y prepara la mente, creando la conexión necesaria para recibir las enseñanzas.
 - 2.Estiramientos Shakti: rítmicos y meditativos ejercicios en el suelo, fluyendo en conexión con la respiración. Esta fase calienta, incrementa la flexibilidad, relaja y abre los canales energéticos en el cuerpo.
 - 3.Ejercicios de pie y secuencias de trance: ejercicios energizantes y secuencias de danza abriendo los chakras con un movimiento rítmico coordinado con la respiración. El despertar físico se intensifica al aislar partes del cuerpo. Se desarrolla la expresión armónica a través de la adquisición de principios universales del libre fluir del movimiento. Esta fase en particular recarga vitalidad
 - 4.Danza libre: tomando inspiración de las fases previas, el impulso creativo inherente toma las riendas para expresarse libremente. Con el incremento despertar del cuerpo energético (aura) se disfruta y explora una interacción fluida entre el espacio interno y externo
 - 5.Relajación: se permite la pulsación rítmica de la mente, cuerpo y espíritu para integrarse, mientras se liberan tensiones.
 - 6.Coreografía mántrica: coreografías con música de mantras se bailan en formaciones geométricas. Secuencias auto-repetidas estimulan la mente meditativa mientras ayudan a realinear la energía individual y la grupal al mismo tiempo.
 - 7.Meditación: se toma un momento para volver al silencio interior, para disfrutar de la plenitud del vacío que sigue a la satisfacción de la auto-expresión. Es una oportunidad para bañarse en el espacio regenerativo de la Fuente Interior.
- Cierre: los mundos interior y exterior están en balance a la vez que se ha creado una coraza de protección del aura en cada participante.

SHAKTI DANCE (el yoga de la Danza) Alejandra Tejbal Kaur

Objetivos de Shakti Dance:

- 1.Desarrollar y promover gracia, salud y alegría
- 2.Expandir la conciencia y aumentar las posibilidades de movimiento para una mayor libertad de auto-expresión
- 3.Despertar el cuerpo y la mente a los principios universales de movimiento del espíritu
- 4.Estimular la creatividad y promover apertura espiritual

Beneficios de Shakti Dance:

- 1.Libera tensiones y patrones emocionales
 - 2.Reduce estrés y aumenta vitalidad
 - 3.Expande el despertar y aumenta la auto confianza
 - 4.Vigoriza todos los sistemas del cuerpo, aumentando la salud cardiovascular, circulación y respiración
 5. Aumenta la flexibilidad, la agilidad y el tono muscular
 - 6.Mejora la postura, alineación, balance y coordinación
 - 7.Mejora el despertar del cuerpo a través del aumento de flujo pránico
 - 8.Incrementa el vocabulario de movimiento corporal
 - 9.Realza la percepción sensorial y refuerza la mente meditativa
 10. Desarrolla armonía interna y gracia en los movimientos
 - 11.Conecta a los/as practicantes con las cualidades de la energía femenina interior
- Shakti es la energía creativa primordial del alma. A través de ella el universo se manifiesta. Toda existencia es animada a través de su Respiración Divina. Ella se expresa a sí misma a través de infinitas formas de vida.

Afina y entona tu cuerpo para ser un instrumento gracioso y fuerte de la Divinidad en ti.

La danza puede ser una de las expresiones más puras de nuestro ser. El Alma se refleja cuando estamos en contacto íntimo con nosotros mismos. Cuando masajeamos al cuerpo con movimiento y a través de una mente relajada, la danza se vuelve yoga. Cuando se relajan tensiones físicas, la mente se relaja y se expande para trascender. Partes antes durmientes del cuerpo se despiertan, se les otorga poder, y la energía de la música y el sentir fluyen creativamente a través de nosotros/as. Intensificando nuestra relación con nuestros chakras, nace una nueva sensibilidad aumentada y delicada. Así, el cuerpo aparece como un instrumento animado por nuestro Ser Divino. Shakti Dance, el yoga de la danza. Anima tu vida con Gracia, Salud y Alegría.