

## "La Danza, un Movimiento de Energías"

La Danza es un Proceso .....

Primero debemos pasar por una etapa donde nos soltemos para permitir que el movimiento fluya de dentro hacia fuera. Esta es una etapa que podría llamarse de sanación e, idealmente, debería practicarse en forma grupal. Yo la llamo Danza Terapéutica Grupal

Es así, que partiendo de una estructura corporal predefinida, nos permitimos, a través del movimiento, ir integrando, lentamente, pensamientos, emociones, sentimientos y cuerpo físico, soltando aquello que nos inhibe, nos limita, nos rigidiza, nos desequilibra, nos stressa ....

Este trabajo de movimiento nos permite vivenciar cómo la energía fluye por nuestro cuerpo detectando los posibles bloqueos energéticos. Así podemos hacer consciencia de cuándo nos bloqueamos, porqué nos bloqueamos, qué enseñanza podemos aprender de ese bloqueo y cómo liberar esa energía atascada. En la medida que nos soltamos vamos conectando con nuestra armonía interior. Y en un instante de plenitud nos unimos a Nuestro Movimiento, y desde allí fluir en entrega total desplegando nuestra propia DANZA para expresarnos tal como somos. Yo la llamo Danza en Extasis.

La Danza Terapéutica Grupal la puede desarrollar cualquier persona independientemente de sexo, edad, condición física o problema físico, ya que es uno mismo quien crea su propio movimiento. La Danza es un paso de liberación, armonización y sanación.

Los fundamentos de la Danza Terapéutica Grupal son:

- La sintonía a través del movimiento con los ondas mentales y otros niveles de consciencia.
- El equilibrio de los chakras a través del movimiento, los colores, los ritmos, etc.
- La armonización de los plexos, y el fluir de las energías en el campo energético.
- La imaginación en el despertar de valores humanos, y la sintonía con otras frecuencias energéticas.
- El despertar de la sensibilidad y la consciencia de las energías como un camino de autotransformación.
- La liberación del sufrimiento, el stress, la ansiedad, etc. a través de los procesos de autocuración con las energías del universo.
- El arte de conectarse con las energías espirituales, y elevar su vibración al mundo espiritual.

La Danza Terapéutica Grupal debe ser dirigida para obtener los logros de sanación.

Una vez que se ha alcanzado el Propio Movimiento, la Propia Danza .... La Danza en Extasis .... La persona entra en un estado interno de conexión profunda ..... Esta es la siguiente etapa de la Danza ..... Aquí ya se encuentra "sola" consigo misma .... Es un espacio de comunicación directa con

todos sus planos multidimensionales ..... Fluyen los recuerdos, se activan memorias ancestrales, se viaja por el holograma cósmico .... En definitiva se accede a nuevos estados de consciencia.

Y, una vez que la persona ha logrado enraizar esta espiral de movimientos de color-luz-sonido, entonces, es posible MANIFESTAR, es decir, poner en acción la energía en forma concreta.

La Danza es un Camino que nos lleva desde la solidez a lo intangible, desde lo grupal a lo individual.

La Danza es un Proceso cuya duración depende de cada persona. Todo puede ocurrir en horas, o bien en meses .....

Somos eterno movimiento en diferentes frecuencias vibratorias.

Âibandú

Julio 2006

Âibandú