

DANSA CREATIVA TERAPÈUTICA

La dansa o ball ha sigut i és un element important en totes les cultures. Es una eina d'expressió personal i de comunicació amb el nostre entorn. El nostre cos és el vehicle a través del qual podem expressar emocions o sentiments, i els nostres moviments son la representació física d'aquests. Quan ballem estem en sintonia amb el nostre cos. Estem en sintonia amb el nostre desig intern d'autoexpressió, amb el nostre centre, amb els nostres ritmes interns, amb la nostra respiració.

La Dansa Creativa-Terapeutica, neix d'un treball personal d'experimentació i investigació a través de diverses disciplines d'expressió corporal, dansa i teatre. L'objectiu de la Dansa Creativa es ajudar a les persones a desenvolupar la seva creativitat i expressar-se lliurement amb el moviment alhora que recuperan la consciència corporal.

L'objectiu principal és tenir consciència del cos i alhora de tots aquells bloquejos, ja siguin físics, psicològics o emocionals que ens impedeixen expressar-nos amb llibertat.

Metodologia

Amb la Dansa Creativa-Terapèutica comencem a prendre consciència del nostre centre vital, energètic i creatiu.

Situat a la cavitat pèlvico-abdominal, quan el centre està obert i relaxat tot el nostre cos entra en connexió. No hi ha separació. Aleshores experimentem el cos com a unitat; flexible, harmònic i ple d' energia. A l'obrir el centre, la respiració esdevé profunda i lliure, el cos es relaxa i s' expandeix. Els moviments es tornen fluids i lleugers; la nostra veu s'expressa amb suavitat i tendresa.

Venim del centre i ens dirigim al centre. La unió del nostre ser esdevé quan ens reunim en el nostre centre vital i hi restem en silenci.

El Centre Vital es una de les parts del nostre cos que tanquem degut a les circumstàncies de la nostra vida. Es una resposta de protecció, però que ens fa sentir desconnectats i desarelats. Es en aquest moment quan els pensaments agafen força i ubiquem el nostre centre en el cap.

Amb el centre obert i relaxat, el cos entra en sintonia amb la música, amb l'expressió i amb el ball.

A la Dansa Creativa-Terapèutica treballem des de aquest centre.

A través d'un treball profund de:

1. Consciència corporal-sensorial, respiració i re-educació postural, connectem d'una manera senzilla amb el nostre cos. Experimentem sensacions. Aprenem que a través de la calma i de la suavitat tot moviment es torna fluid i màgic.

2. L'Expressió Corporal, és el moviment propi de cada individu. Es una disciplina que ens permet connectar amb el nostre cos i tornar a recuperar un espai per desenvolupar la nostra capacitat creativa i lúdica a través del joc i de l'imaginació.

3. Dansa afrolatina, oriental, contemporània.... a través dels diferents moviments que aquestes danses ofereixen podem connectar amb el nostre centre i anar desbloquejant-lo alhora que sentim tot el nostre cos. Aquests moviments son una eina per ajudar a les persones a tenir confiança en si mateixes perquè poc a poc es sentin segures i puguin ballar lliurement.

4. Ball lliure o improvisat, sentir la música, el seu ritme, el nostre ritme. Deixar que el moviment neixi des de el centre, del nostre cor, fluïnt, gaudint. Experimentant sense límits, totalment desinhibits, lliures, com quan érem infants.

5. Comunicació i Contacte, el cos es comunica, nosaltres ens volem comunicar, volem entrar en contacte amb altres persones, expressar el que sentim. A través de senzills exercicis de massatges suaus, de comunicació no verbal, ens obrim a nosaltres i als altres. Ens relacionem d'una manera sana i divertida. Creem un espai segur i ple de confiança per poder expressar-nos sense por, sense vergonyes...lliurement.

6. L'ús d'altres arts i objectes (pintura, fang, teles, pilotes...) com eines per explorar la creativitat i l'autoconeixent, sempre com a complement de la música i el ball.

7. La Relaxació i Visualització son tècniques senzilles que potencien la nostra capacitat de creació. Si ens relaxem, donem espai a que l'energia circuli. Amb la visualització podem crear imatges. Ens podem veure a nosaltres mateixos ballant plens d'alegria i vitalitat.

A qui va dirigit?

A tota persona que vulgui aprofundir en si mateix i créixer.

No cal ser un expert ballarí. El moviment és innat en tots els éssers, forma part de nosaltres.

El seu objectiu precisament és aquest: tornar a re-conectar amb el nostre moviment natural, amb el nostre ritme, ballar com ho fan els nens. Sentir alegria, diversió, comunió.

La Dansa Creativa terapèutica la pot experimentar tan homes, com dones, joves o persones grans.

Lo més important es tenir moltes ganes de ballar i de viatjar per els racons misteriosos i màgics del nostre ser.

Es totalment recomanable per els nens, per persones amb problemes, persones deprimides i amb falta de sentit per la vida.

Quins beneficis aporta?

Moure's és en si mateix terapèutic, si a més a més, hi posem música, gent, jocs i diversió, la dansa creativa pot esdevenir la millor teràpia per l'estress físic o emocional, el cansament, l'aburriment...

Es totalment recomanable per:

- Conèixer el nostre cos
- Millorar la circulació de la sang
- Treballar la memòria visual i la coordinació
- Millorar la flexibilitat
- Alliberar tensions
- Augmentar l'energia vital
- Augmentar la seguretat i la confiança en nosaltres mateixos
- Millorar les relacions amb altres persones
- Expressar corporalment les sensacions i sentiments
- Desenvolupar la sensibilitat
- Estimular la creativitat
- Expressar emocions i estats d'ànims



La Dansa Creativa terapèutica és una excel·lent manera de ballar d'una manera lúdica i relaxada, recordant el ritme innat que viu en el nostre interior. Estant present en cada moment. Expressant la bellesa que som, la bellesa que sentim del nostre entorn.

Es sentir cada gest, cada paraula, cada emoció.

Es l'oportunitat de gaudir del nostre cos i del nostre moviment, lliures, sense censures ni limitacions.

Aquest treball s'ofereix:

- Fent una classe setmanal amb una durada aprox de 1,30h, creant un grup de persones amb un nombre concret. Es un treball més personal i profund.
- Fent un taller intensiu durant una jornada (matí i tarda) amb una durada total de 6h aprox.
- Sessions individuals

INFORMACIÓ I RESERVES

Mireia Monterde Garcia 630 150 928

Formada en el ball com a teràpia sanadora



Formada en tècnica metamòrfica

Llicenciada en Art dramàtic i ballarina.

www.cristallsdellum.org

