

Dansateràpia

Bel Febrer

Què és

Són classes per alliberar el cos des del moviment.

No és ballar perfecte, és permetre que el cos xerri el seu propi llenguatge.

Com ho feim

Ens començem a moure a poc a poc, relaxades i amb consciència corporal. A través d'una meditació guiada amb moviment, fins que el cos troba moviments alliberadors.

Cada classe és diferent i temàtica. Poden estar relacionades amb els diferents elements (Aigua, Terra, Foc, Aire), estacions, o diferents emocions o sensacions, etc. i ho aplicam al moviment.

Així diferenciem diferents maneres de moure'ns i ballar, i ens reconnectem amb nosaltres mateixes.

Cada persona es mou, balla i allibera com necessita. No hi ha coreografia.



Beneficis del moviment

El cos té memòria i sovint hi tenim guardades emocions, que potser tenim assumides mentalment, però no amb el cos.

La dansateràpia ens ajuda a tenir més benestar, a alliberar tensions i emocions que tenim atrapades al cos.

Més detalls

A vegades feim feina amb recursos per tenir sensibilitat, i així despertar sensacions per aportar-ho al moviment.

Visualitzacions actives per connectar el nostre interior amb l'exterior.

És una tècnica que combina tècniques d'improvisació, consciència corporal, relaxació i visualització.



Fa 25 anys que treballo de massatgista, treballo el cos i amb el cos. I m'encanta. Trobar la dansateràpia, afegir el moviment dansat, ha enriquit el meu treball.

Les classes que faig són fusions de dansateràpia, moviment autèntic i shiatsu en moviment.