**Propuesta de Taller de Shakti Dance o Yoga de la Danza**

**Happy yoga-Bogota**

La Shakti Dance es el Yoga de la Danza que nos ofrece un camino yógico alegre gracioso y saludable a través de la practica consciente de la danza.

Esta disciplina se ha desarrollo desde principios del agno 1990 y está basada en el Kundalini Yoga. Fue creada por Sara Avtar Olivier, bailarina, practicante y profesora de Yoga durante 20 agnos, con el apoyo y estimulo de Yogi Bhajan. Comparte el mismo objetivo que Kundalini Yoga: expandir la conciencia para desarrollar y manifestar el potencial de nuestra alma (Kundalini –Shakti) en nuestra vida cotidiana. Shakti Dance abarca géneros de danza tanto de oriente como de occidente, clásicos y modernos, focalizándose en sus cualidades y niveles de energía subyacente. Los diferentes estados de la danza (Bhavas) se convierten en una completa gama de “herramientas” que se pueden usar para estimular y reequilibrar la energía interior al perfeccionar el movimiento para formar un flujo de conexión entre la respiración y las asanas. La Shakti Dance abre y equilibra la energía sutil de los canales energéticos, incrementando el despertar del cuerpo y otorgando un sentido de agilidad y bienestar meditativo y expansivo.

La Shakti Dance abraza los principios del kundalini Yoga puesto que utiliza posturas repetitivas que nos llevan a la danza, con el objetivo de ampliar el espectro del movimiento, abrir los canales de energía del cuerpo y producir un sentimiento de intensa sensibilidad y libertad. Es una disciplina que eleva alegremente la conciencia. Shakti Dance utiliza Los sistemas interrelacionados reconocidos por el Kundalini Yoga: Las tres gunas, los cinco elementos, (Tattvas), los 8 chakras, y los 10 cuerpos.

El taller que propongo dará una perspectiva general de las 8 fases que componen la Shakti Danse, que juntas crean el desarrollo de una línea energética. El principal objetivo es abrir, limpiar y expandir el cuerpo energético (cuerpo pránico) con el fin de activar la cima del flujo – libre de Shakti y en última instancia inducir la fusión con el espíritu. Trabajaremos Los 7 chakras, para abrir, desbloquear, inducir el flujo de energía en cada uno de ellos a través la fase de estiramientos sentados. Y en la fase de estiramientos de pie trabajaremos los vayus con las 5 formas de movimiento energético del prana , apana, samana, vyana, y udana.

Además de experimentar las polaridades de Shakti y Shiva, movimiento y calma, diferentes fuerzas centrifugas y centrípetas.

Las 8 fases que componen la Shakti Danse:

1. Sintonización: Se abre la clase con el Adi mantra acompañada de un mudra que expresa el significado del mantra. El objetivo es centrar la mente y crear la conexión necesaria para recibir las enseñanzas y sabiduría del alma.
2. Estiramientos Shakti: Ejercicios rítmicos y meditativos en el suelo:

Asanas dinámicos en coordinación con la respiración.

1. Secuencias de pie: Ejercicios energéticos y secuencias de danza cíclica con la respiración coordinada. Esta fase abre los chakras con movimientos rítmicos, se implementan diferentes estilos de danza y se reequilibran los diferentes niveles de energía interior.
2. Danza libre: Agregándose a la fase anterior un desarrollo energético, es fácil seguir ahora intuitivamente el flujo natural y espontaneo de Shakti. En esta fase las tensiones y bloqueos restantes pueden ser relajados a través de la liberación de la energía interior estancada.
3. Relajación: La pulsación rítmica del cuerpo, mente y espíritu puede relajarse, reorganizarse e integrarse , mientras se liberan la tensiones.
4. Coreografía Mantrica /comunicación Celestial:

A través de una formación geométrica de los integrantes del grupo en el espacio, se harán secuencias repetitivas que expresan el significado del mantra, estimulando la mente meditativa y ayudando a alinear la energía individual y grupal.

A veces esta fase consiste en una comunicación celestial, secuencia de mudras y movimientos de brazos que crean formas geométricas en el espacio e inducen a la meditación.

1. Meditación: Volvemos a la calma interior para bañarnos en el espacio regenerativo de la fuente interior y fundirnos con el silencio de la conciencia de Shiva
2. Cierre. Canto del mantra SaT Nam, con movimiento de brazos y manos. Mientras se crea el campo áurico de protección alrededor de cada participante