

Masterclass - Danzar "El deseo profundo" (03/16/2025)

Resumen rápido

La India presentó conceptos como los "cinco puntos conscientes" y la búsqueda de la "misión" en el baile, culminando con una sesión práctica de conciencia corporal.

Conexión Emocional en El Baile Flamenco.

La India presenta una clase sobre la conexión emocional en el baile flamenco, enfocándose en la idea de la "misión" del baile en lugar del "deseo profundo". Ella explica cómo busca integrar la experiencia emocional del baile en la vida cotidiana, utilizando cinco puntos conscientes para mantener la presencia y la conciencia. La India propone encontrar "micro dosis de duende" en el baile, en lugar de buscar momentos intensos pero efímeros de conexión emocional.

Sesión De Conciencia Corporal.

En la reunión, La India dirigió una sesión de TCC-FLAMENCONSCIENTE donde los participantes se pusieron de pie y se enfocaron en los 5 puntos conscientes: los pies, la cadera, el esternón, la mirada y la coronilla. La India instruyó a que permitieran que sus cuerpos se movieran espontáneamente, guiados por sus sentimientos y percepciones, mientras observaban a "la danza" en la otra punta de la habitación. El objetivo era integrar los 5 puntos y comprender cómo cada uno de ellos se relaciona con su danza interior y su vida. La sesión concluyó con una invitación a los participantes para sentirse en comunión con su danza y para revisar regularmente su biografía emocional de los 5 puntos conscientes.

TP nº4. TCC4. BIOGRAFÍA CORPORAL DE LOS 5PC

Luego de hacer el ejercicio sistémico que hemos hecho en la clase, la sugerencia es que hagas una biografía corporal de las sensaciones que pudieron haber despertado o bloqueado emociones a lo largo de tu vida.