

Formación en Danza de Trance

2013-06-11 09:16:23

por Saivani Saura



La Danza es una expresión natural, espontánea y holística. Es por ello, una manera primigenia de entrar en el estado de trance y se ha usado en todas las culturas antiguas para ese fin. Junto con el canto y la música, es una de las maneras más rápidas de entrar en un estado alterado sin ayuda de sustancias.

El cuerpo se abandona al movimiento, manteniendo la mente sujeta al presente con el ritmo, mientras podemos enfocarnos en percepciones más sutiles. Apoyados en la música, nuestra atención va incrementándose y, a través de la respiración o la visualización, se va afinando cada vez más.

Danzar, mientras vamos sumergiéndonos en los mundos de la energía, permite que tanto la mente como también el cuerpo físico alcancen el éxtasis que esos estados nos ofrecen.

El trance es como un baño de agua fresca que limpia y purifica. Nuestra conciencia se baña en estados elevados, donde la dualidad pierde significado y la comprensión es alimento. Entramos en un estado de trascendencia que calma la inquietud y la duda, pues accedemos al flujo de la vida, donde todo tiene sentido y donde participamos de la armonía universal.

Tanto el trance, absorción absoluta de la atención cotidiana, como los estados tranciáticos o de semi-trance, en los que accedemos a percepciones extrasensoriales sin perder completamente la conciencia de el plano material, son sanadores a cualquier nivel, pues recuperamos el contacto con el estado de equilibrio original, tanto en el microcosmos personal y como la armonización con el entorno.

En una sociedad globalizada como la que tenemos actualmente en el planeta, donde se ponen en contacto por primera vez culturas, tradiciones, valores y visiones diferentes, también la danza, que en nuestra entorno había estado relegada al arte elitista o al baile popular en el mejor de los casos, empieza a recuperar un papel que le pertenece por derecho, como la incipiente danzaterapia, o las fiestas de tipo rave, donde el estado tranciático es el objetivo. Con un enfoque más transformador ya habían aparecido también las meditaciones dinámicas de Osho, dirigidas a silenciar el proceso mental, el Katsugen basado en la fluidez y el caos o la danza de los Cinco Ritmos, de G.Roth, que explora arquetipos de movimiento.

Con objetivo meramente espiritual tenemos dos ejemplos de danza sagrada. La Danza Derviche como extraordinaria meditación y que en realidad consiste en una sola pauta de giro sostenido y la Danza Conchera, heredera de una tradición viva, que permite la elevación espiritual del grupo entero de danzantes.

La propuesta de Danza de Trance busca la incursión en estados ampliados de conciencia con una visión

holística e integradora, a partir de la armonización de los tres centros principales de energía, vital, emocional y mental. En la línea de danza chamánica, explora el potencial de la danza como catalizador del trance. Aprovecha los recursos de las danzas étnicas que sirven de fractal de las culturas indígenas y de las danzas más actuales, aunándolos a la creatividad y objetivos personales, espirituales y humanistas que demandan nuestra herencia de buscadores del espíritu en el seno de la cultura occidental.

PRÓXIMO CURSO DE FORMACIÓN DE DANZA TRANCE EN BARCELONA

ESCUELA DHARMAYOGA – RUBÍ – BARCELONA

Curso 2013-2014

Comienzo del curso:

1. septiembre 28/29, 2013
2. noviembre 23/24, 2013
3. enero 25/26, 2014
4. marzo 29/30, 2014
5. mayo 24/25, 2014

Plazas limitadas.

Para más información e inscripciones,

dharmayoga.info@gmail.com tel. 647 791 129

trancedanza@gmail.com tel 651 611 756

www.transdanza.com

Saivani Saura transmite su profundo compromiso con la expansión de la conciencia a través de la danza. Desde hace 20 años, coordina eventos y talleres de danza sagrada y ceremonial. Bailarina, maestra de danza y coreógrafa, está especializada en danzas étnicas. Ha impartido talleres de danza oriental, danza de tambores (afro, tribal, fusión), técnicas de conciencia corporal (yoga, relajación) y técnicas de trascendencia (chamanismo, meditación).

En los últimos años ha dado clases de danza del vientre, danzaterapia y conciencia corporal a casi 1000 mujeres en Barcelona (Vallès Oriental), facilita intensivas periódicamente de Danza de Fusión y Trance, es colaboradora de la Escuela Chrisgaia y coordinadora en Barcelona de la Mesa de Danza Tradicional Conchera Hispana. También desde 1991 es instructora de la danza sagrada tibetano-mexicana Citlalmina, meditación en movimiento autorizada por el Dalai Lama como herramienta de entrenamiento mental.

Ha impartido talleres en España, Perú, México, Chile, Honduras y Argentina.