

Ecstatic dance

2011-10-04 14:54:23

...el éxtasis es un estado de ser intemporal, sin ego. Es un estado de sintonía y unidad totales. Unión de cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu. Ecstatic Dance es un viaje. Entraña salir de nuestros papeles habituales, nuestros guiones tradicionales, e improvisar un camino bailando. El camino del baile nos lleva desde la inercia de andar sonámbulos al éxtasis de vivir el espíritu del momento. Con muchísima frecuencia nuestra vida se canaliza automáticamente por formas estrechas, seguras, instalada en rutinas mortíferas. Algunos deseamos salirnos; algunos deseamos dejarnos llevar y despertar al poder que llevamos dentro...

Gabielle Roth "Mapas para el éxtasis"

¿Que es el Ecstatic dance?

El ecstatic dance nació en Big Island (Hawai), bajo la inspiración de un facilitador de 5 ritmos de Gabrielle Roth. Hoy día está extendido y causa furor en buena parte de EEUU, sobre todo en el estado de California.

El Ecstatic Dance no es una técnica, es mas bien un estado al que se llega cuando le damos libertad de acción y movimiento al cuerpo. Se particulariza por prescindir de metas y estructuras, excepto la pauta de no comunicarse verbalmente. La libertad y esta simple pauta fomentan otros tipos de comunicación espontánea, como pueden ser el juego, la risa , el contacto o la conexión espiritual.

Es una forma libre y consciente donde el movimiento se expande, el espíritu se activa, la belleza florece y la creatividad sorprende en cada momento.

La música es un collage de ritmos variados de todo el mundo, que nos hacen flotar juntos como individuos de un gran familia en un mar de sensaciones.

Es un contexto adecuado para el gozo y el disfrute sin los inconvenientes de las discotecas, como son los horarios, el espacio, el humo y el alcohol.

El ecstatic dance es una experiencia apta para todo tipo de personas, pues no requiere ningún conocimiento ni experiencia en danza.

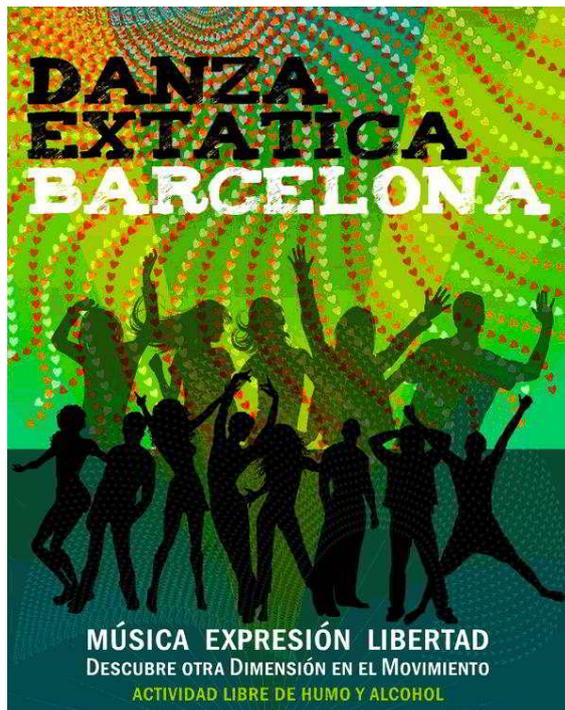
Es una sesión de tres horas que consta de tres partes:

1. Explicación origen, pautas y calentamiento
2. Sesión de música y movimiento libre, inspirada en la mutua conexión entre DJ y participantes.
3. Cierre y círculo espacio para compartir

Albert Pala

12 años de Disk-jockey en diversas discotecas de Barcelona y Sitges. Presidente y fundador de asociación Pala, dedicada al desarrollo humano y estados modificados de consciencia. Facilitador de experiencias transformadoras en saunas de purificación o temazcales(ritual indígena). Formado en "musicas e inconsciente" y "estados modificados de consciencia" en SDEA. Facilitador e introductor de "ecstatic dance" en Barcelona. Facilitador en: Osho festival España 2011, Festival de Happy Yoga Olot

2011.



Jueves 6 de Octubre 19:15 h.S ala Anaglifos BCN

Miercoles 12 Octubre.Masia Pala 11:00

Domingo 16 Octubre 17:00.Sala Anaglifos BCN

Información y contacto:

Albert: 609763020

albert.pala@yahoo.es

[youtube]<http://www.youtube.com/watch?v=H3GlgS6P7mE&feature=youtu.be>[/youtube]