

ТАНЦУВАЙ

Колко прекрасен и полезен е танцът! Телата ни често се сковават и напрягат под въздействието на стрес и травми – било то големи или малки. Когато ги движим свободно, отключваме области, в които са се задържали непреработени преживявания. Така помагаме на телата си да разкажат нова история.

Можем да освободим себе си, за да се отворим, да се раздвижим и отново да се свържем с живота – тук и сега. Музиката сама по себе си има терапевтични качества, а когато я комбинираме с движение, получаваме изключително силна лечебна комбинация.

Горещо ви препоръчвам да потърсите курс по 5Rhythms във вашия район. Може да погледнете календара със събития на Фондация „Същност“, която е организатор на 5Rhythms в България. Удивителна е силата на тази практика на осъзнато движение. Всеки танц носи своята магия – съществуват различни стилове и танци, които са достъпни за всеки. Съществуват и множество народни танци, които не само ни свързват със собственото ни тяло и помагат да изразим чувствата си, но и създават връзка с корените ни и нашите предци. Когато танцуваме, толкова много емоции преминават през тялото. А когато танцуваме в група, чрез танца усещаме принадлежност – принадлежим едни на други.

