

# Sanación en movimiento



*Danzar es entrar en un viaje de profundo contacto con uno mismo. La conciencia de cada chakra en la danza nos permite entrar en la dimensión energética de nuestro ser.*

Por Profesora Alejandra Casiraghi\*

**E**n *Chakra Dance* entendemos la danza como un impulso natural que tenemos todos de movernos y expresarnos, la danza como expresión profunda del alma, del ser. Entendemos los *chakras* como formas de vibración a través de los cuales la conciencia se expresa en los diferentes niveles: físico, emocional, mental y espiritual.

## Conexión en proceso

El objetivo principal es ir liberándonos de los bloqueos y corazas que nos alejan de la expresión plena, del disfrute y de

una conexión profunda con los demás y con nuestra espiritualidad.

La danza se convierte así en un profundo proceso de Sanación. Este objetivo se logra buscando un enriquecimiento de las posibilidades de movimiento, de expresión y de comunicación. Diferentes y variados climas musicales y consignas nos van llevando a descubrir el propio cuerpo, sus posibilidades de movimiento, su relación con el espacio y con los otros en un clima de juego, profundo respeto y libertad. En cada clase se profundiza en la conciencia de un *chakra* y

influida por los procesos personales que hice y hago principalmente como alumna de 5 ritmos, *soul motion* y *flow dance*.

### Una clase de *chakra dance*

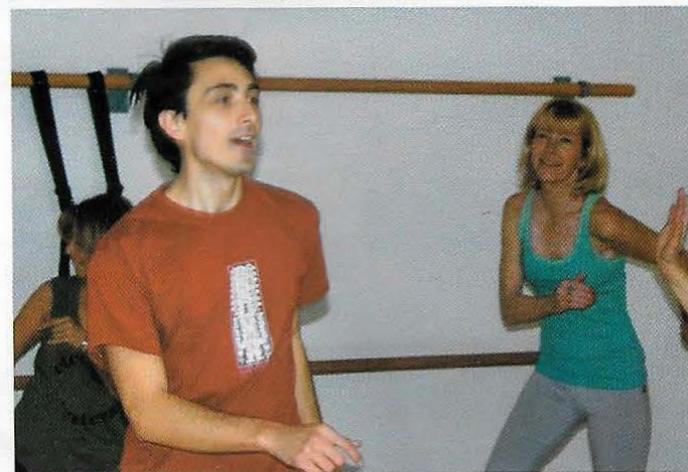
Un primer momento del movimiento en el cual buscamos el registro de cómo estamos y vamos movilizamos cada parte del cuerpo entrando despacio en esa calidad de presencia necesaria para poder profundizar la atención y la conciencia, es un momento de movimiento más libre para irnos abriendo al contacto con nosotros mismos.

Desde ese contacto nos vamos abriendo lentamente a la exploración del espacio y la danza con los otros.

En un segundo momento vamos conectando con el centro que vamos a trabajar esa clase, en principio desde el cuerpo físico: por ejemplo si trabajamos el *chakra* cardíaco -siempre a través del movimiento- vamos llevando la atención al espacio del corazón, el tórax, la columna alta, el esternón, su relación con los apoyos, con los hombros y el cuello. Desde esa atención podríamos ir ampliando la conciencia hacia brazos y manos y desde allí al espacio energético entre las manos y con los otros nos movemos desde el *chakra* hacia todo el cuerpo, el tema es donde la conciencia hace foco.

A medida que danzamos vamos conectando con la dinámica energética de ese *chakra*, en el caso del *chakra* cardíaco buscando en ese contacto energético y vibrando en esa calidad de movimiento que tiene que ver con la vibración del amor cardíaco, de aceptar todo lo que es en mí y en los otros.

Al final de la clase trabajamos desde la eutonía, con la intención de ir profundizando lo trabajado finalizando la clase con una pequeña meditación y /o visualización que tenga que ver con ese *chakra*.



También hay una invitación a dejar que la voz se exprese libremente, sin empujar, dejando que fluya.

Las clases de *chakra dance* están dirigidas a hombres y mujeres sin límites de edad. Cada uno se mueve dentro de sus posibilidades, respetando sus límites y procesos. El primer aprendizaje es respetar y cuidar el propio cuerpo y aceptar lo que puedo en cada momento para, desde esta aceptación, ir ampliando nuestras posibilidades.

Todos sabemos bailar si entendemos la danza como forma de expresión del ser. No hay pasos. Ni propuestas coreográficas. La búsqueda del movimiento se da a través de consignas que invitan a explorar.

Hay algunos momentos de imitación entre los alumnos, ya que moverse como el otro, o verme a través del otro, genera un espacio muy rico de intercambio.

Las clases tienen una frecuencia semanal y duran una hora y media.

Para poder experimentar y danzar la energía de los *chakras* no es necesario saber sobre ellos. Partimos de la experiencia de la danza y en el cierre, a partir de lo experimentado, vamos compartiendo qué tipo de energía circuló.

En las clases de *chakra dance* se va generando un clima grupal alegre y de permiso para que cada uno pueda confiar y disfrutar del movimiento y la danza, y poder ir desbloqueando esas zonas que no nos permiten expresarnos y movernos con libertad y alegría.



\*Creadora de *Chakra Dance Eutonista* e instructora de gimnasia de centros de energía. Da clases de *chakra dance* y eutonía en *El Pino*.



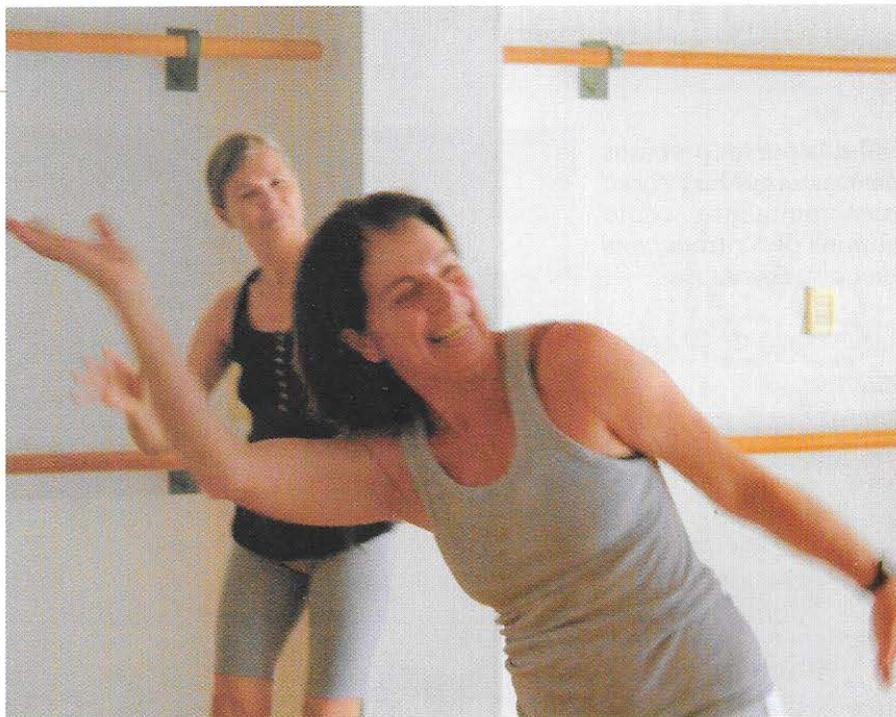
www.alejandracasiraghi.com.ar  
Facebook: Sanación en Movimiento

*"El objetivo principal es liberarnos de bloqueos y corazas que nos alejan de la expresión plena, del disfrute y de una conexión profunda".*

su relación con el resto del cuerpo en todos sus niveles de manifestación.

Profundizar la atención en un *chakra*, nos permite conectar con ese nivel de expresión y a través de la danza ampliar las posibilidades de expresión de ese tipo de energía y desde allí poder reconocerla y transformarla en la vida cotidiana. . Trabajar cada clase un *chakra* nos invita a transitar las energías menos exploradas o con las que no vibramos con tanta fluidez.

*Chakra dance* promueve la búsqueda de la presencia observadora, esto es, el estado de conciencia que nos permite observarnos sin juicio, simplemente observando lo que es, lo que se manifiesta como expresión del ser en todos los planos, es la base que propongo para observarnos a nosotros mismos a los otros y a nuestro entorno.



## **Surgimiento**

*Chakra dance* surge como síntesis personal de mi recorrido de trabajo e investigación en el área del movimiento y el cuerpo.

Las fuentes de las que parte principalmente son la gimnasia de centros de energía, la eutonía y la sanación energética en las cuales me formé y las que fui alquimizando en esta propuesta que está en constante movimiento. También está