

Programa de facilitadores de Chakra Dance

El programa de facilitadores de Chakra Dance tiene como finalidad profundizar en la práctica y la teoría que está por detrás de las clases. Es un proceso muy enriquecedor tanto para quienes quieren dar clases como para quienes quieren profundizar en su proceso personal.

Requisitos para poder hacer el programa

Tomar clases de Chakra Dance durante la formación hasta completar un mínimo de 150 horas de clase ya que se van a tomar las clases como base para poder profundizar en la teoría.

Para poder hacer el segundo nivel es necesario hacer la capacitación de eutonia

La formación

La formación está estructurada en 3 niveles que se corresponden más o menos con tres años esto va a depender de cada participante ya que la idea es mantener un espíritu de formación donde cada uno pueda a través de poder observar en su propio proceso en qué nivel está.

Programa

Primer nivel: profundización

En este nivel profundizamos en el proceso personal, haciendo un trabajo de investigación sobre algunos temas de movimiento: espacio y tiempo, formas básicas de movimiento, investigación del movimiento desde diferentes partes del cuerpo

Se trabajará sobre las clases que tomen viendo cómo se arman y relacionándolos con la teoría de los chakras .

En este nivel se trabaja sobre las diferentes partes de la clase. La "ola" que marca el clima musical y la elaboración de las consignas

Habilidades: después del primer año los alumnos deben estar familiarizados con el conocimiento teórico de chakras

Poder hacer una lista de reproducción para facilitar una propuesta de movimiento .

Poder dar consignas de exploración del espacio y del propio cuerpo

Poder hacer una lista de reproducción para la primer parte de una clase de chakra dance

Poder hacer una lista de reproducción para un chakra.

Una vez completado este nivel los participantes podrán tener recursos coordinar un espacio de danza conciente integrado a otras propuestas.

Segundo nivel : Facilitadores

Los próximos dos niveles están orientados a quienes quieran dar clases de chakra dance. Se profundiza en la técnica específica

Se trabajar en el armado de clases y seguimiento del proceso de los alumnos :

Lectura corporal y energética de los alumnos

Propuestas de consignas que apunten a facilitar dicho proceso

Poder hacer una lista para cada chakra

Poder observar y sentir el campo y poder hacer los ajustes necesarios en relación a lo que ven

Tercer nivel

Poder integrar los chakras con los cuerpos

Poder facilitar un proceso donde trabajen los 7 chakras en los 7 niveles del cuerpo energético humano.

:

Que experiencias tiene que tener un facilitador de chakra dance

La experiencia de los efectos que produce la conciencia de cada chakra en la danza en los niveles físico, emocional, psíquico y espiritual,

La experiencia de que produce esta conciencia en la vida cotidiana

La experiencia de los cuerpos en relación a los chakras en la danza

La experiencia de que produce esto en la vida cotidiana

Experiencia de la regulación del tono neuromuscular, neurovegetativo y psico tono y sus efectos.

La experiencia de la regulación del tono a través de la danza

Observar este proceso en otros

-la experiencia de los 5 ritmos de Gabrielle Roth, fluido, staccato, caos, quietud y lírico

Como adquiere estas experiencias

A través de tomar clases y relacionar la teoría con la práctica

Requisito: haber asistido a 120 horas de clase

Llevar un registro como un cuaderno de bitácora de que es lo que experimentan entre una semana y otra cuando conectan con esa vibración

Participar de la capacitación de eutonia

Participar de los diferentes niveles en la formación de Chakra Dance Sanación en Movimiento

A través de ser co coordinador

Que conocimientos teóricos

Conocer el sistema energético humano. Chakras y cuerpos

La relación entre tono energía y coraza

Conocimientos básicos de anatomía y fisiología

Conocimiento de la estructura del armado de las clases de chakra dance sm

Conocer los 5 ritmos de Gabrielle Roth

Conocimientos prácticos

Armar una lista de reproducción para poder facilitar una clase

Armar propuestas para poder facilitar la exploración en cada uno de los momentos de la clase

Visualizaciones y meditaciones

Eutonía

Que cualidades, capacidades debe desarrollar para poder ser Facilitador

Empatía-

Escucha

Paciencia

Respeto por el proceso del otro

Actitud de autoobservación permanente

Si es necesario poder intervenir con su movimiento para acompañar un proceso

Base filosófica espiritual sobre el trabajo personal y con otros