

There are no translations available.

## Beneficios de la danza de la energía

### Activar, aliviar, fortalecer

- Activa los chakras para absorber la energía de la tierra y del cielo,
- Hace surgir la energía del propio cuerpo.
- Se lleva a cabo la movilización del cuerpo a través de la sensibilización, toma de conciencia y conocimiento articular y muscular.
  - Es una disciplina que propone ir conociendo el propio cuerpo, mediante estiramientos y movimientos para ir mejorando su tono y capacidades.
  - Se trabaja desde la columna, para corregirla y a la vez aliviar tensiones y dolores que se acumulan en los hombros y otras zonas del cuerpo
  - Apunta al fortalecimiento y elasticidad muscular y de articulaciones, para llegar a un movimiento saludable y placentero acompañado de música que nos facilita su ejecución.

La danza puede considerarse como una forma móvil y dinámica de los chakras, que reúne tres objetivos: La salud, el bienestar y la eficacia energética.

Más allá de valor de la gesticulación, lo que brinda la danza de la energía es una insospechable plasticidad asociada a sensaciones varias: como la ira, la tristeza, el temor, el placer, etc. En definitiva un valioso instrumento como refuerzo emocional.