

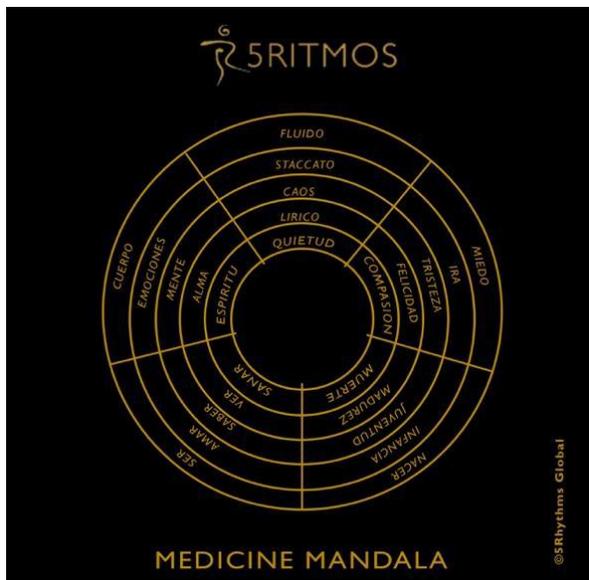
3. 5Ritmos: meditación en movimiento

Lunes 18.30-20.30 h.

A partir de 16 años

Presentación

“La energía se mueve en ondas. Las ondas, en formas. Las formas, en ritmos. El ser humano es sólo eso: energía, ondas, formas y ritmos. Nada más. Nada menos. Una danza”. Gabrielle Roth 5Ritmos® es una práctica que nos abre las puertas a movernos y danzar libremente, a mirarnos con curiosidad, a deleitarnos en lo inesperado, a acoger todo lo que nuestro cuerpo nos expresa y así descubrirnos.



La práctica de 5Ritmos® nos invita a convertir en arte, a través del movimiento, todo lo que somos, cada parte de nuestro cuerpo, y a sentir el goce de sentirnos vivos.

Las clases de 5Ritmos® son un laboratorio donde explorar, curiosear, estar atentos, probar y encontrarnos. Un laboratorio para practicar nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los otros y, desde ahí, llevar esos aprendizajes a nuestra vida cotidiana.

Los 5Ritmos® son **Fluido, Staccato, Caos, Lirico y Quietud**.

Cada uno de ellos nos invita a sentir cinco diferentes cualidades de movimiento y modos de expresión. Juntos crean un mapa para la exploración de formas de ser y habitar nuestro cuerpo físico, emocional y espiritual.

Objetivos

- Aumentar nuestra consciencia y percepción corporal.
- Descansar la mente y la respiración en el aquí y ahora a través del movimiento libre.
- Aprender cómo se mueve nuestra energía a través del cuerpo, identificando patrones y abriéndonos a experimentar con ellos.
- Conocer nuestra relación con cada uno de los Ritmos, jugar con ella e investigar nuevas formas de relacionarnos.

Metodología



En las clases se ofrecen enseñanzas acerca de los 5Ritmos®.

Hay un periodo de calentamiento, una enseñanza con ejercicios y/o dinámicas - individuales, en pareja o en grupo- para explorarla, y un espacio de quietud y cierre para la integración.

Para inspirar la experiencia física de los ritmos, se utiliza amplia variedad de música.

¿A quién va dirigido?

Estas clases están dirigidas a todas las personas a partir de los 16 años, sin límite de edad. No se requiere ninguna condición física específica, ni experiencia previa.

Recomendaciones de posible bibliografía:

- Gabrielle Roth - *Mapas para el éxtasis: Enseñanzas de una Chamana Urbana*
- Gabrielle Roth - *Sweat Your Prayers: The Five Rhythms of the Soul, Movement as Spiritual Practice*
- Gabrielle Roth - *Connections: The 5 Threads of Intuitive Wisdom*

Imparte el taller: Azahara Galán

Comenzó su camino de exploración a través de los 5Ritmos® en el 2010 en escenario nacional e internacional, y se tituló como SpaceHolder de 5 Ritmos® en 2015 y como Profesora Certificada del Nivel Waves (Olas) de 5Ritmos® en 2018. Master en Danza Movimiento Terapia por la Universidad Autónoma de Barcelona en 2013. Licenciada en Economía.

Se aconseja llevar ropa cómoda y en varias capas, ya que habrá momentos de más y menos movimiento. Se recomienda bailar descalzos o con calzado de baile.