

Йога Танца.

Shakti Dance.
(Танец Шакти)

СОЗДАНИЕ ТАНЦА ШАКТИ.



Sara Olivier (Avtar Kaur)

Sara Olivier (Avtar Kaur) – создатель йога танца Shakti dans.

Сара Автар всю свою сознательную жизнь увлекалась танцами. В возрасте 19 лет она открыла для себя удивительный мир йоги. Последующие 20 лет практиковала Кундалини – йогу. В итоге, два увлечения Сары начали сплетаться воедино, сливаясь в йога - танце, что приводило в восторг её учеников. Стало очевидно, что возникает новый вид йоги.

На встрече с Йоги Бхаджаном (Сири Сингх Сахиб), мастером, который принес Кундалини - йогу на Запад, Сара показала ему то, что она разрабатывала, и он одобрил, дав своё благословение. Йоги Бхаджан сказал, что она должна «развивать этот танец, он может стать самостоятельной дисциплиной».

Сейчас Сара Автан живёт в Италии со своим мужем и сыном. Последние 15 лет она регулярно дает семинары Shakti Dance™ в Европе, помогает на всех европейских курсах подготовки учителей Shakti Dance™.

У Сары также есть удивительный певческий голос и музыкальный талант. Она выпустила два своих собственных диска с музыкой: мантры Shakti Dance™ - Shakti Lila и Mantric Grooves.

Что означает «Шакти»?



- Шакти - это санскритское слово, корень которого - Шак означает «быть способным». Поэтому возможное значение для Шакти - «сила» или даже лучше «Самоусиливание».
- Шакти относится к изначальной творческой и космической энергии, которая имеет силу трансформировать и создавать все во Вселенной. Поскольку считается, что это олицетворение Божественной Женственности, индуизм относится к этой мощной энергии как к Великой Божественной Матери.
- Хотя Шакти проявляется в женском воплощении как творчество и плодородие, она также присутствует и в мужском воплощении, как его потенциальная и непроявленная сила.

Что такое Шакти Дэнс?

Как работает?

Из каких фаз состоит?



Shakti Dance™ структурирован в 8 фаз, чтобы позволить энергии течь правильно и постепенно открывать тело и ум новому опыту. Дадим короткое описание каждой фазы:

1. Настрой с небесной связью: мы открываем класс, повторяя мантру, чтобы заявить себе, что мы меняем пространство и состояние осознания, мы входим в другое состояние ума, которое отделяет нас от того, что ждет нас снаружи.
2. Шакти Растяжка: упражнения для подготовки тела, открывающие ваши тонкие каналы (меридианы и нади), в которых течет жизненная энергия.
3. Упражнения стоя: направлены на пробуждение энергии, которая должна двигаться и циркулировать.
4. Свободный танец: настало время отпустить, выражать свое творчество, чувствуя себя абсолютно свободным от самоограничения. На данный момент ваши эмоции важны, и для вас это хороший момент наблюдать «себя» и понимать, что удерживает вас от того, чтобы быть тем, кем вы являетесь;
5. Релаксация: после хорошего свободного танца ваше тело, ум и эмоции нуждаются в отдыхе. Ваша аура также должна успокоиться. Свободный танец может быть довольно интенсивным, и вам нужно дать время нервной системе, чтобы обработать информацию, полученную во время свободного танца, и перенести Прану туда, где это необходимо;
6. Небесная связь: мы реорганизуем нашу Ауру, двигая руками, это довольно интенсивный эмоциональный опыт. Это дает новое направление нашим мыслям и намерениям;
7. Медитация: помогает вам найти фокус и ясность. Это центрирует вас в вашем сердце и в вашем уме;
8. Закрытие: необходимо заземлить Ауру, чтобы быть более защищенной, когда вы покидаете класс.

SHAKTI DANCE.

ЯНОЧКИНА
ТАНЯ
YOGATEACHER



MIXGRAM

Shakti Dance™ - это не просто Йога Танца, это тип священного и экстатического танца, который вдохновит вас углубить ваше сознание и понимание священных движений. Shakti Dance™ пробуждает ваше тело, открывает ваш разум и освобождает ваш дух.

Спасибо за внимание!

Подготовила:

Яночкина Таня

2017г

Информация взята из интернета.