



InsideDance®

by Sofie Mechts

www.insidedance.dance



InsideDance (iD) es una herramienta para la profundización creativa en el ámbito de la expresión y comunicación corporal.

Las danzas están diseñadas para vivenciar experiencias prácticas unidas por un eje vertebrador, los chakras. Los chakras, estudiados durante siglos por la tradición oriental, son centros energéticos que alberga el cuerpo humano y lo articulan en un todo integrado. Así pues el temario nos dotará de recursos prácticos recreándonos en un recorrido vital por cada uno de nuestros centros energéticos.

La metodología utilizada en iD tiene una visión holística del ser humano, incluyendo lo relacional con uno mismo, con otros seres y con la naturaleza.

A través de la escucha atenta y sensible del cuerpo, se liberan, rehabilitan e integran estratos olvidados que perduran en nuestro inconsciente, permitiendo de este modo acceder a una "información" no mental que nos predispone a aceptar y encajar el flujo vital, desanclando viejos esquemas para poder así recibir lo nuevo.

En un sentido amplio, iD tiene que ver con la adaptabilidad al cambio y nuestra capacidad para integrarlo. Se utilizarán músicas que evocan, invocan y provocan movimientos que nos vinculan a lo más orgánico, restableciendo la conexión con lo esencial.

"Músicas que evocan, invocan y provocan" El acto de musicar, la música no como objeto sino como acción.

Todo es vibración, músicas con atributos orgánicos.

1º Chakra radical. Materialización del ser

"Fuente de energía vital instintiva que nos mantiene vivos."

Danzas de conexión con la tierra

Rescatar la memoria tribal

Materializar nuestro "proyecto Existencial"

2º Chakra Sexualidad. El acto perpetuo de la creación

"Propagación creativa del ser."

Danzas de conexión con la fuente de placer

Danzas Yin-Yang

Un viaje hacia la integración de los opuestos

3º Chakra. Fuerza, identidad y poder

"Configuración y entrega del ser."

Danzas de identidad

Danzar el poder personal

Danzas de diferenciación entre fuerza y corazas

4º Chakra. La alquimia del Ser

"El chakra de unión de los centros superiores y de los inferiores."

Danzas para abrir y equilibrar el centro cordial

Danzas alquímicas

Danzas de integración de opuestos

Pinturas



InsideDance
by Sofia Machta

5º Chakra. Resonar con los ancestros

"Resonancia con el ser." Trabajos con la Voz

Resonar con el alma. Reconocer y liberar las tensiones en el área de la garganta

El canto y la expresión oral como medio para conectar con las emociones

La comunicación y la proyección a través de la voz

6º Chakra. Intuición Creativa

"Conocimiento del ser."

Danzas de Visualización

Fluidez, Eutonía

Pinturas

7º Chakra. Ser puro

"Trascendencia, expansión de consciencia.

Danzas meditativas

Danzas Sufies

Trance

Sobre su Creadora

Sofía Machta Sabbagh,

Facilitadora Corporal Multidisciplinar

Terapeuta Mei (Músicas e inconsciente) de la "Societat de Etnopsicología aplicada i estudis cognitius" impartido por el Dr. Joseph Fericgla.

Formada en SoundTrance con el psiquiatra y neurólogo Peter Hess.

Sofía Machta Sabbagh, en sus treinta años como facilitadora ha recibido además, formación en Danzas afro-brasileñas Orishas-Yoruba y se ha especializado en Técnicas de Trance, entre ellas, danzas Sufi con el Dr. Oruç Güvenç. Considera que su "mayor interiorización Vital" lo obtuvo a través de la experiencia de vivir tres años en la selva Tucumana, lo que supuso un salto cualitativo en su desarrollo humano. A partir de ahí, ha experimentado la fusión de danzas chamánicas con los chakras, vivenciando los atributos de la música: ritmo, fluidez, melodía y armonía como experiencia vital integradora. Esta vivencia personal profunda le ha permitido elaborar su propia metodología para transmitir sus conocimientos de "iD" basada en la comprobación de resultados a través de su trayectoria. Por ello, desea poder compartir este saber con otros profesionales de la Salud y la Educación, que deseen integrar técnicas corporales en el ejercicio de sus respectivas disciplinas.

Como también a personas que desean un cambio en su enfoque personal y profesional.

www.insidedance.dance



InsideDance®

by Sofie Mochte

www.insidedance.dance