

### Шакти Данс - Shakti Dance

Когда движения тела сочетаются с дыханием и осознанностью, то танец становится йогой. Когда высвобождается напряжение в физическом теле, ум расслабляется и расширяется в божественном союзе со Вселенной.

Активируя энергию «Шакти» (что означает «энергия сознания»), эта интуитивная, с плавными движениями практика увеличивает запасы праны и энергии в теле и обновляет физически, умственно и духовно.

Шакти Данс (Shakti Dance) или Йога Танца – это вид священного танца, корни которого берут свое начало в традиции Кундалини Йоги школы Йоги Бхаджана. Основателем этой практики является Сара Автар Оливиер, которая всю свою жизнь занималась различными видами танца, в течение 20 лет практикует Кундалини Йогу и является сертифицированным инструктором KRI.

Как и Кундалини Йога, Шакти Данс включает асаны (позы тела), пранаямы (дыхание), мудры (позы рук) и мантры (звуковые вибрации) и объединяет их в изящную последовательность движений, танец.

Обычно занятие Шакти Данс состоит из 8 частей:

— Настройка при помощи мантр и мудр, которая служит для соединения со своим Высшим Я.

— Шакти стрейчинг (Shakti Stretching) – открытие потока энергии в энергетических каналах при помощи различных повторяющихся плавных движений в сочетании с дыханием.

— Упражнения стоя – различные танцевальные движения разных направлений танца, выполняемые в ритме с дыханием с целью активизации и увеличения энергии и ауры.

— Фри Данс (Free Dance) или свободный танец – творческое, душевное пространство свободного самовыражения, следующее за предварительным открытием и очищением нашего энергетического поля.

— Релаксация – момента отдыха и высвобождения любых напряжений, в то время как энергия на тонком уровне перестраивается в нашем теле.

— Небесная коммуникация (Celestial Communication) – вид медитации, при которой повторяющиеся движения рук и мудры сочетаются с определённой мантрой. Небесная коммуникация также является частью технологии Кундалини Йоги. По словам Йоги Бхаджана, этот вид медитации является «величайшей чудодейственной пищей для исцеления тела, усиления интеллекта и творчества, возвышения души и потока духа». Другой вариант медитации – Мантровая хореография (Mantric Choreography) – повторяющиеся хореографические движения под музыку с мантрами, которые отражают смысл мантры и гармонизируют индивидуальные энергии с энергией группы.

— Медитация в тишине – мягкое погружение разума в тишину, возвращающее нас к нашему истинному Я.

— Завершение – защита ауры при помощи мантры и мудр.

## Шакти Данс - Shakti Dance

Автор: Administrator

15.06.2018 19:29 - Обновлено 21.01.2020 21:05

---

Шакти Данс сочетает творчество, взаимодействие с другими людьми и чистую радость танца с принципами йоги – в особенности Кундалини Йоги. Практика Шакти Данс исцеляет и укрепляет, соединяет с творческим источником жизни (Шакти); вы чувствуете себя «в потоке» и развиваете равновесие, координацию и грацию.

Шакти является изначальной творческой энергией и ассоциируется с женским началом, тем не менее, уроки открыты как для женщин, так и для мужчин. По словам Сары Автар Оливиер «Шакти Данс делает женщин ещё более женственными, а мужчин ещё более мужественными».