



TANEC A MEDITACE

Učí uvolnit se, projevit emoce, otevřít se a najít pocit svobody v sebevyjádření, naladit se na vlastní tělo. Prostřednictvím tance se to stane zcela přirozeně a my pak můžeme čerpat z moudrosti svého těla a jeho schopnosti léčit sebe sama. V tanci můžeme pocítit svou sílu i něhu, pročistit cestu ke svému srdci, dotknout se krásy své duše i nezlomnosti ducha a vše vzájemně propojit, a uctít tak svou jedinečnost.

Tanec odjakživa představoval meditační techniku.

*Je to pohybový projev, který nás vede k dosažení extáze, tedy stavu,
kdy zmizí tanečník a zbude jen tanec.
(OSHO)*

V kontaktu s tělem se mnohem lépe ukotvujeme v přítomné realitě a své prožitky či vhledy získané v tanci vnášíme postupně do každodennosti. To platí pro každého - tančit může skutečně každý bez ohledu na věk, tvar těla, zdravotní omezení, taneční zkušenosti či politické a náboženské názory.

*Naše duše ve spojení s tlukotem vlastního srdce vytváří nejkrásnější choreografie.
Je to mystický tanec života.
(ADEL)*

*Tanec a meditace nám umožní lépe poznat,
chápat, ctít a hlavně milovat sebe,
a tak i druhé a svět*