



# El yoga bailado

Presencial y online

Embárcate en un viaje al mundo de la danza Kathak, una forma de arte antigua con profundas raíces en la cultura india. Descubre su belleza, su expresividad y su conexión con el cuerpo y el espíritu. A través de este curso, aprenderás sus elegantes movimientos, su refinada técnica y su rica historia. ¿Estás listo para descubrir una nueva forma de expresarte y conectar contigo mismo a través del movimiento?



evamasjhevva



**Khatak y fusion India | evamasjhevva**

Eva Mas, evamasjhevva, bailarina y artista pluridisciplinar, especializada en Danza del Japó...



## ¿Qué es?

El Kathak es una danza enriquecedora que ofrece numerosos beneficios para el cuerpo, la mente y el espíritu. Su práctica regular mejora la flexibilidad, la coordinación, la fuerza muscular y la resistencia. A nivel mental, fomenta la concentración, la disciplina y la expresión creativa, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar emocional.

# Un legado milenario

## Origen

Tiene sus raíces en la cultura india, tiene un origen que se remonta a miles de años atrás, hasta las cortes del norte de la India. Inicialmente, era una forma de entretenimiento para la realeza, pero su expresividad y narrativa permitieron que se desarrollara como una forma de arte independiente. Sus primeros testimonios se encuentran en textos antiguos y pinturas murales que muestran figuras en movimiento, revelando una rica tradición que ha evolucionado a lo largo de los siglos. Sus variaciones regionales dan testimonio de una cultura que transmitió esta danza de generación en generación, con los maestros transmitiendo las técnicas y los secretos a través de líneas familiares y maestros-aprendices.

## Yoga y energía

El Kathak no es solo una danza; es una práctica que integra el cuerpo, la mente y el espíritu. Su profunda conexión con el yoga reside en el control y el flujo de la energía vital, conocida como "prana". Los movimientos precisos y la fluidez de los pasos exigen una conciencia corporal similar a la que se desarrolla a través de la práctica del yoga. La respiración controlada, la postura adecuada y la concentración mental son elementos cruciales tanto en el Kathak como en el yoga, permitiendo al intérprete expresar no solo movimiento físico, sino también emociones y sentimientos profundos a través de un control preciso de su cuerpo y mente. Esta armonía entre el movimiento y la energía interna es clave para la autenticidad de esta danza.

# Beneficios para el cuerpo y la mente

## 1. Mejora la postura

Los movimientos fluidos y precisos del Kathak fortalecen los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas, contribuyendo a una postura correcta y una mayor estabilidad corporal. Esto ayuda a prevenir problemas de espalda y mejora la apariencia general.

## 2. Aumenta la flexibilidad

Los movimientos circulares, los giros y la variedad de posturas del Kathak aumentan la flexibilidad y el rango de movimiento de todo el cuerpo. Esta flexibilidad mejora la movilidad articular, la prevención de lesiones y la capacidad para realizar actividades diarias con mayor facilidad.

## 3. Reduce el estrés

La concentración en los movimientos, el ritmo musical y la coordinación del Kathak actúan como una meditación en movimiento. Este enfoque mental ayuda a relajar el cuerpo y la mente, reduciendo la ansiedad y el estrés diarios.

## 4. Mejora la coordinación

Requiere una coordinación precisa entre la mente, el cuerpo y el ritmo musical. Esta sincronización mejora la coordinación ojo-mano, la conciencia corporal y la capacidad de respuesta a estímulos externos.

## 5. Aumenta la autoestima

El dominio progresivo de esta técnica aumenta la confianza en uno mismo y la sensación de progreso personal. El sentido de logro refuerza la autoestima y la satisfacción personal.

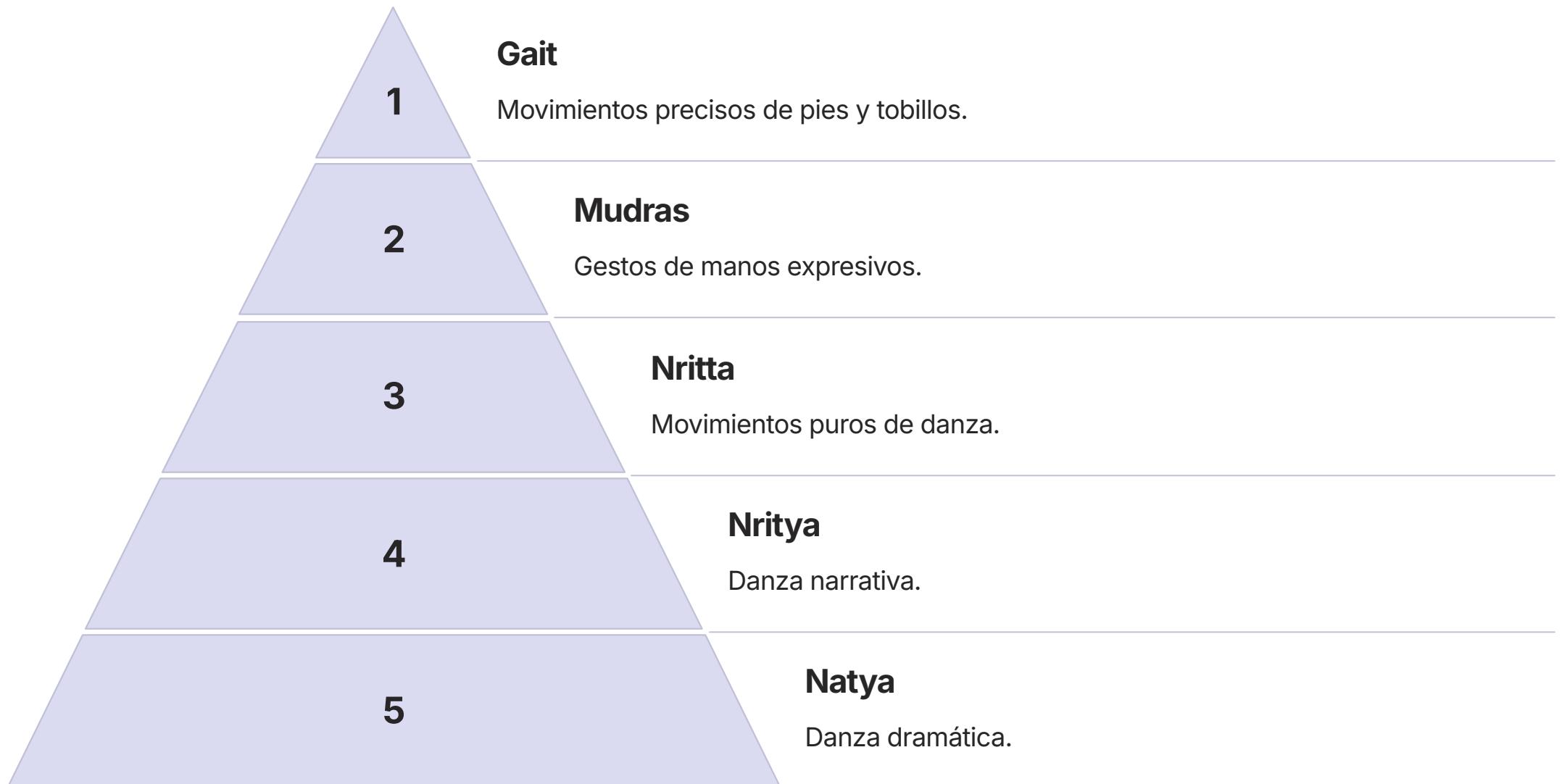
## 6. Mejora la memoria y la concentración

Aprendiendo las secuencias complejas de movimientos y pasos, el cerebro se desafía constantemente, mejorando la memoria y la capacidad de concentración.

## 7. Fomenta la creatividad y la expresión

El Kathak permite explorar diferentes formas de expresión artística, fomentando la creatividad y la libertad de expresión. Es una forma única de conectar con tu energía creativa interior.

# Los fundamentos del Kathak





## Estructura de una clase



### Calentamiento

Preparación física completa que incluye estiramientos suaves, ejercicios de respiración y movimientos para despertar el cuerpo y mejorar la flexibilidad. Se centra en preparar los músculos para los movimientos más exigentes de la danza.



### Trabajo de pies

Entrenamiento intensivo en los pasos y ritmos básicos del Kathak, incluyendo 'tatkars', 'tihai' y otros elementos rítmicos fundamentales. Se presta especial atención a la precisión, la velocidad y la gracia en los movimientos de los pies y los tobillos.



### Mudras y danza

Estudio y práctica de los 'mudras', los gestos con las manos que expresan emociones, historias y significados en la danza. Se aprende la ejecución correcta de cada mudra y su aplicación en diferentes contextos narrativos.



### Música

Exploración de la música tradicional india que acompaña al Kathak, incluyendo diferentes 'talas' (ritmos) y 'ragas' (melodías). Se trabaja la sincronización entre los movimientos de la danza y la música, desarrollando la capacidad de sentir e interpretar el ritmo y la emoción de la música.



### Tabla y Ritmo

Aprendizaje del ritmo y la precisión a través de la tabla y otras percusiones tradicionales. Sincronizar el baile con la música de la tabla es clave para el Kathak.



### Espiritualidad y reconexión

Os transmito el conocimiento que reconecta y os aporta la sabiduría, con y durante la práctica danzística con piezas como el Namashkar.

# Recursos para tu práctica

## Libros y videos



**Mudras Bienestar y Danza vol. 1: Arte y salud (Spanish Edition)**

Amazon.com: Mudras Bienestar y Danza vol. 1: Arte y salud (Spanish Edition): 9798387584152: Mas Corbacho, Eva, Mas, Eva, Books, Jhevvas: Books



**#2 🔥 ମୁଦ୍ରା ଓ ନାଚିରେ ଯୁଗମ୍ଭାବ୍ୟାଳୀ - ମୁଦ୍ରା ଓ ନାଚରେ ଯୁଗମ୍ଭାବ୍ୟାଳୀ**

#arte #elartecaminodevida #lartcamidevida #artcamidevida En este video os comparto una de mis presentaciones escénicas de fusión indú donde fusiono diferente...

<https://www.instagram.com/jhevvaindianfusion>

**Ofrezco este curso porque se, del beneficio de la práctica de los mudras y de la danza de "per se" y quiero que otras personas puedan beneficiarse de ello.**

En el año 2002 me inicié en esta vía descubriendo una parte de mi misma que en realidad es parte del TODO.

Esta danza sagrada te enamora porque te enseña a conectar cuerpo y mente, a parar el "parloteo interno" y al mismo tiempo reconectar con tu belleza, con un "yo" lleno de fluidez y presencia.

El uso de los gestos llamados mudras, que también son usados en el ioga es el broche final a la práctica de una danza que se merece de sobras el nombre de "sacra".

Contáctame si quieres formar parte de mi grupo de khatakas y aprender los secretos de esta mágica danza reconectora.

**Mi washap: +34629734437**

**Mi mail: artecaminodevida@gmail.com**